The Price of Privilege

Madeline Levine



给孩子金钱买不到的富足

（美）玛德琳·莱文____著　余欣弟____译

临床心理学博士玛德琳·莱文从业30年，评估100多个案例，访谈50多位学者的研究成果，

富裕时代，我们应该怎样养孩子？

本书如一剂清醒剂，让父母认清到底什么才是教养的重点！——素黑

风靡全美　版权输出10国　妈妈们争相传阅

金韵蓉　郑先子　李文道　刘称莲 齐声推荐

美国
最受父母欢迎图书
上市加印17次！

荣登台湾
诚品书店畅销书榜



中信出版社·CHINACITICPRESS

版权信息

书名:给孩子金钱买不到的富足

作者:[美]马德琳·莱文

作者:余欲弟

ISBN:9787508640181

中信出版集团制作发行

第一部分 为什么生活更好了，孩子却不快乐？

第1章 生活富足的孩子内心或许更贫乏

物质的富足以及父母的过度介入是造成孩子不快乐和脆弱的原因！

周五下午六点十五分，送走这个星期最后一位闷闷不乐的小病人后，我关上门，颓然倒在我那把老椅子上，浑身筋疲力尽，莫名地感到有些泫然欲泣。刚离开办公室的那名十五岁女孩，聪明、积极，虽然备受父母宠爱却满腹怒气，父母的过度关心让她感到无比沉重。她曾用刀片在自己的左前臂上刻了“空虚”两个字，当我们聊到这个伤口时，她把袖口开洞可以套过拇指的长袖T恤卷起来，让我看她的伤痕。这种长袖T恤通常都是穿来掩饰一系列的自残行为，像是用利器切割、别针穿刺或用火柴烧自己的身体。我试图去想象我的小病人到底有多不快乐，竟然得把她的痛苦割进肉里去。

身为治疗不快乐青少年已超过二十五年的心理医生，看过形形色色的个案，我很疑惑为什么这个孩子会让我如此筋疲力尽。我住的地方和办公室都位于一处中上阶层的社区，这里的父母均受过教育，也很注重教养，但都显得忧心忡忡，且看得出来他们对子女有很高的期望。这是一个富裕的社区，社区里的青少年都备受父母关心且经济优渥，但不少上门就诊的青少年却展露出明显的情绪失调综合征：上瘾、焦虑、忧郁、饮食失调和各种自残的行为，其他青少年则表现出令人费解的“不快乐”，而且很难量化他们的症状。事实上，这些年轻人很多生活上有些层面是非常富足的，却也掩盖住了其他方面的缺陷，就像成绩优异的学生参加学校舞会时却觉得自己很笨拙，或是受欢迎的篮球队队长私下却会辱骂母亲，或是身材苗条修长的返校节皇后老觉得自己是“胖嘟嘟的丑小鸭”。虽然我热爱我的工作，但说实话，我的工作真的很繁重，所以每当周五结束时，我都会松口气并期

待周末来临，而不是像现在这样感伤。我深深地陷进椅子里，反复翻阅日程表，寻找令我情绪疲惫的原因。

我经手过许多状况严重的案例，即使现在也还有不少重案在手，毕竟我有长达二十多年的治疗经验，也出版过几本有关媒体如何影响孩童发展的著作，现在我已经是个“资深”心理学家，不少疑难杂症都会被转诊到我这儿，而我也很喜欢帮助这些焦虑的青少年，感觉上似乎颇能与他们和平相处。饮食失调的女孩对母亲的关心感到愤愤不平，并且不断重复着自己的厌食或是暴食！自尊心低落的女生以不断替换男朋友来证明自己的存在价值，这一代青少年对于两性交往的定义实在令人瞠目结舌；男孩借由吸毒来逃避忧郁空虚，结果却因为滥用药物而被送进戒护中心戒除药物。如此多的青少年都有明显的情绪疾病，像抑郁症、情绪失调、饮食失调，以及滥用药物等，家族中通常也有抑郁症、躁郁症或酗酒等病史，他们“看起来”焦虑不安、成绩普遍不佳、人际关系不良、行为伤风败俗，当这些孩子被硬拉来接受治疗时，他们的父母也都吓坏了。

可是，让我感到困惑的是，我越来越多的时间是用在那些原本看来很稀松平常的青少年问题及案例上。这些孩子的父母因为孩子的问题到我办公室求助时，往往没那么急迫。有些家长隐约感觉到事情不对劲，于是要求我“看一眼”他们的孩子；有些则是隐约发现孩子在吸毒，或在日记上看到令人不安的事情而来电，期待我能减轻他们的疑惧。普遍来说，这些青少年在学校里的表现都很好，在家里也算听话，也许看起来“不是很阳光”，甚至有点儿退缩，可是父母通常不会认为孩子有焦虑的问题，他们认为孩子或许不快乐，但不至于焦虑。这种自我安慰的想法，让父母疏于注意，我治疗过的案例中，不少是因为青少年自己的坚持而来求助，他们的父母甚至从没想过要担心什么。

这些青少年多半都是一副很正常的模样，日常表现也许有几项不寻常之处，例如，使用药物、意志消沉、学校表现不佳或行为不良，但通常无伤大雅，因此他们的父母对于孩子主动要求心理咨询通常会感到很惊讶。但若因此就诊断这些孩子有情绪方面的疾病则是过度曲解，这些孩子并不像其他已确定患有严重问题的孩子，拥有那种疲惫不堪、衣衫不整的凌乱外表。

不过，他们会痛苦地抱怨压力太大、遭受误解，并觉得焦虑、愤怒、哀伤和空虚，尽管一开始看起来并不符合临床诊断的标准，但他们千真万确过得很不快乐。这些青少年多半都很难清楚表达让他们觉得痛苦的原因，不管是抱怨或陈述的方式都透露着茫然，他们会说自己“无所事事”，或“内心空虚”，或“没有原因，就是不快乐”。他们明白自己生活优渥，但对自己的幸运际遇并不会感到丝毫高兴，俨然缺乏年轻人特有的热忱。

经过访谈，这些青少年的焦虑状况突显出来，其中不少孩子都有忧郁、焦虑、恐慌和愤怒的情况，很多孩子会将诸如割伤、非法用药或暴食症等自残行为隐藏起来，不让父母和同伴发现。这些年轻人都大到能够自如地运用语言，心理上也有认知，但似乎不太了解自己，他们缺乏融入真实世界的能力，容易感到挫折或陷入冲动，行事往往不考虑后果，无论是面对艰难的任务或是日常生活作息，完全仰赖父母、师长、教练和同伴的意见。即使具有自主的行为能力，学业成绩也不错，就是很没创造力或令人觉得无趣，常抱怨生活无聊。

坦白讲，治疗这些青少年比治疗其他状况“更严重”的病人更加吃力不讨好，他们的父母很可能否认孩子正遭逢心理上的问题，因为青少年问题的历史性指标，譬如成绩滑落、退缩和装模作样，在他们身上都不明显。然而，我的日程表却证实，我的治疗对象越来越多出自环境优裕的家庭，尽管表面上看起来没有传统的青少年问题，却很不

快乐，与外界疏离并且被动，传统上青少年渴望的独立自主，在他们身上反而不见踪影。

生物本能使然，当父母感受到孩子的脆弱无力时，他们会努力保护后代不受挫败或失望的折磨。因为害怕孩子不够坚强，无法达到一般社会的要求，譬如做功课、遵守宵禁、整理房间、一起吃晚餐，所以父母定下的生活纪律越来越松，甚至荡然无存。**由于舍不得孩子辛苦，父母转而只希望孩子学业成绩和课外活动表现要出色，但关于家庭责任的期望却低到不行，这样不均衡的期待导致孩子们习惯等待有人“帮忙收拾烂摊子”，而不是自主学习区分事情的轻重缓急或管理时间。**父母求助于家教、教练、咨询辅导和精神治疗师，为的都是增进最看重的学业和体育上的成就。我的病人虽然看起来被动而且漠不关心，他们的父母却典型地极度担心和过度介入，对孩子的物质需求予取予求，希望能够买到孩子的服从，达成父母设定的目标，移转孩子过得并不快乐的注意力。

也许针对这类青少年的问题，许多粗浅见解会不以为然，认为这些孩子只是被惯坏了，或是父母过度溺爱所致。虽然我也很想对这些青少年的问题直接一言以概之，但我明白这些遭受父母彻底干预，虽然物质、教育方面都不虞匮乏的孩子所面对的问题有多令人困扰，我在前文中提到的周五下午所感受到的筋疲力尽感，并非因为我要治疗一个被惯坏或被严重溺爱的小孩，而是因为这个孩子真的生病了。

尽管这些孩子外表光鲜亮丽，但不管穿着怎样、开什么车、成绩好坏、是否是个风云人物，他们的青春期过得一点儿都不顺遂。一丁点儿的挫折就会让他们陷入慌乱中，例如，一个很聪明的十三岁少年，为了要有好成绩，考虑入侵学校电脑系统篡改数学成绩；一个成绩优异的十六岁女孩想自杀，竟然只因为学习能力倾向测验（SAT）成绩不是很理想；十四岁的男孩告诉母亲要去朋友家，事实上是蜷缩在我诊室的沙发上，眼眶泛红、沮丧透顶，自认为没有活下去的理

由，因为他被校棒球队刷掉，不敢回家面对父亲的失望与批评。虽然我们很想把这些问题归诸传统的青少年问题，但这是错误的，从二十世纪五十年代开始，青少年自杀已呈四倍数的增长。

翻看日程表时，我的心情继续往下沉，发现过去的这一个星期，与前一个星期，或是前一个月，甚至一年以前并没有多大的不同。这几年来，我的病患开始面对越来越多原本在他们的优渥成长环境中不会面对的青少年问题，这些孩子既幸运且基因优良，既聪明又有天分，父母普遍专心投入养育工作，经济宽裕的家境让他们拥有比别人充足的资源和机会，按理说，这些孩子在人生的旅途上应该是昂首阔步，但却走得跌跌撞撞。就像所有做牛做马，拼命给孩子更好生活的父母一样，我也曾经以为那样的投入、机会和金钱有助于让孩子享有更健康的情绪。然而，我的日程表却逼着我反向思考——物质的富足以及父母的过度介入，或许反而是造成这些生活富足的孩子不快乐和脆弱的原因。

为什么物质丰裕的孩子会觉得如此空虚?

就在我“恍然大悟”这些天之骄子之所以出现意料外的不快乐与脆弱的同时，我发觉自己深受自残病人以及他们透露出的绝望信息的影响，因为那两个令人震惊的简洁字眼“空虚”，已经捕捉到很多青少年病患所面临的困境。到底是哪方面感到“空虚”？我遇到的很多病患都拥有师长、教练，以及三千宠爱与资源于孩子一身的父母。矛盾的是，大人表现得越关爱，青少年病人就显得越空洞。**由于外在饱受溺爱、呵护、压力，以及无微不至的管理，我的小病人反而在不知不觉中被剥夺了内在成长的机会。**

不断干预孩子的父母，与支持孩子自行解决问题的父母相反，他们会阻碍童年及青春期发展最重要的任务——发展出自我的意识。自

主权，也就是我们常说的独立，再加上能力与人际关系，一般认为是人类天生的需要，它们的发展是心理健康的基石。在一个充满支持与尊重氛围的家庭，面对并学着处理越来越复杂的个人和人际挑战，孩子们更需要做的是培养“自我的意识”。

“我会自己绑鞋带，我妈妈很骄傲”是个获得允许与机会自行完成艰难工作的小孩的开心话语，他知道妈妈也为他与日俱增的能力和独立感到高兴。同样，“我认为解决与最好的朋友之间的问题，比准备几何测验更重要。我妈妈可能不同意，但我想她会理解”，说出这段话的青少年在勇敢面对个人、学业与父母期望的拉锯战时，做出了他的决定，同时也彰显了一种自我的意识。但也是由于他与母亲的关系亲密，他的母亲才能容忍不同的意见，允许孩子做出真正属于自己的决定，而不是受制于母亲的需要或焦虑而作决定。

老是帮学步中的幼儿系鞋带会妨碍他的学习，这个道理大家都懂，没有父母会想要帮已经十二岁的少年绑鞋带，所以我们会放手让孩子自己来；但对象若是青少年（通常问题更多元，譬如学业、同伴压力、药物、性关系），父母可能就把“退居幕后”“放手让孩子自己学习”的念头完全抛诸脑后，他们会跟孩子说：“你可以等考完试再去找朋友，维持好成绩很重要。”彻底疏忽这个年纪的孩子可能发生更多问题、需要培养自制能力的事实，拒绝让青少年有机会自己作决定，学会承担后果。任何能力的学习，就像幼儿学会自己系鞋带之前必得笨手笨脚地摸索一番，青少年也必须从错误中学习如何处理困难的任务和选择，如此，当父母不在身边指导时，他们才能精确地掌握做出独立、健康、道德的决定的诀窍。我们都希望孩子能够站稳脚跟向前行，可是在幼年及青春期，适度的挫折让孩子有机会重拾平衡，修正自己。

当我们硬性强制、强迫孩子接受或非必要地接手时，我们其实是在“惯坏”他们，更严重的是，我们阻碍并干扰他们建立自我意识的能

力。我的青少年病人会感到空虚，是因为她无法发展内心的资源，她自觉无法“掌控”自己的生活或有效管理情绪。她对发生在自己身上的事无法控制，也对自己处理青春期变化的能力缺乏信心。她觉得割伤自己是她能够操控的少数事情之一，割伤让她的愤怒得到适度的发泄，而非一发不可收拾。

为什么会有那么多病人觉得空虚呢？由于心理基础发展困难的孩子，其内心缺乏我们称之为“自我”的安全、可靠、包容的内在架构，因此无聊、茫然、不快乐以及仰人鼻息的感觉会一举涌上，即使外在拥有一个慷慨大方的家庭，但他们内在的房舍却是破败不堪。自认为心怀好意的父母解决问题、发展自我的方法是给孩子压力，强调外在成就的重要性、全面批判，过犹不及地参与孩子的情绪，处于这些状况下的孩子，尤其难以养成独立自主的个性，或是培育出自我的个体。

诸多受欢迎的媒体大量报道那些自我陶醉、过度投入的父母的“通病”，指摘他们孕育出被惯坏、有求必应、同时缺乏价值观的孩子。不过，我的经验为我带来迥然不同的结论，我的大多数病人虽然深受困扰，但并没有被惯坏，他们的父母大多也不自恋，通常得独立面对很多问题。父母和孩子感受到的痛苦同样真实，而且并非微不足道。**我看到的孩子享有各种物质上的优势，但却觉得人生没有方向，他们缺乏自发性、创造力、热忱，最恼人的是没有快乐的能力。**随着他们的问题越来越明显，他们的父母也感到更加困惑和忧心忡忡，要不退缩、要不加强介入，而孩子也好像更不能完成诸如发展友谊、兴趣、自制力和独立性等属于童年和青春期的成长任务。

传统上，在青春期的过程中，我们会看到退缩、易怒、抗拒、反对父母的价值观、试图展现不同及抛弃原本的个性等行为，最后终于发展出稳定的性格，重新回归平淡的人生轨道。越来越少养尊处优的青少年，能与经常性的压力抗衡，然后追求卓越。面对加速的学术课

程、多元化的课外活动、提早准备高中或大学的入学、硬逼着孩子用尽最后一丝力气的教练和家教，很多孩子都被挤压得喘不过气来。父母对孩子的批评甚至反对，成为家常便饭，好比较的父母依然持续对孩子施压，希望他们有更好的表现和成就，结果，孩子没有时间探究自我，自然也就无从发展良好的自我。**幻想、做白日梦、思索自己和想象未来，或是"紧张害怕"，都是自我发展的必要过程，而且急不得。**每个孩子的发展各不相同，大多数人会有某些项目超前，其他项目却落后的状况。不少名人都属于"大器晚成型"的，例如，阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）、作家约翰·斯坦贝克（John Steinbeck）、本杰明·富兰克林（Benjamin Franklin），以及《魔戒》的作者托尔金（J．R．R．Tolkein）。有时轻推一把会有帮助，但揠苗助长却很少会有效果。

众人眼中看起来像是很融入家庭和社区的良好表现，比方说，成绩拿高分、听话、守规矩、接受别人看重的兴趣和活动，可能都是自欺欺人的，只是做给大人看的表象。孩子也许拥有傲人、优异的能力，却仍缺乏对自我的基本认知，心理学家称之为"假性自我"，与一些情绪问题息息相关，最显著的就是"沮丧"。

当孩子们被迫重视别人的意见高过自己的意见时，心理的发展就被扭曲了。一个小女孩因为"假如成绩退步，妈妈会崩溃"，所以拼命维持平均分数，也许这个女孩本身就是个用功的学生，但现实中，她是因为需要控制住妈妈的焦虑，所以才用功读书，如此绝对会妨碍这个孩子发展独立自主、乐于工作的能力。积极进取及冒险犯难的动机均必须发自内心，唯有发自内心才有"真实"的感觉，假如来自外在，就会感觉"虚伪"。**若为了取悦别人或博取他人的肯定而努力，不仅会耗费孩子的时间和精力，更甚者会埋没其真正的才能、技巧和兴趣。**由于青少年必须面对正常的多重"自我"（"我跟朋友在一起时那么快乐愉悦，但与父母相处时却变成一个迥然不同、落寞寡欢的人"），并且思考到底谁才是"真正的我"，青春期这样

的“假性自我”很容易造成问题。当孩子必须与父母灌输的其他不切实际的形象，例如，名列前茅的学生、杰出的运动员、完美的孩子等，对抗时，对青少年原本就很繁复的心境而言，并无助于他们找到真实的自我。

青少年努力摸索自己的个性和未来的自我时，必须获得大量的支持，但实际上，遇到的多半是干预，**干预和支持是两种截然不同的过程，支持与孩子的需求有关，干预却代表着父母的需求。**本书将强调这两种态度的相异之处，因为一方面完全无法体会渴望的支持、温暖和参与，另一方面又受到持续干预、反对和批评的损害，尽管立意良善，父母确实是持续在破坏孩子的心理成长过程。只要孩子没有得到塑造真正的自我意识的机会——一种真正发自内心的自我，那么一定会有越来越多的年轻人饱受深度沮丧、焦虑、滥用药物和空虚之苦。

我们太关注孩子“做什么”，忘了孩子“是什么”

身为心理医生，我被教导要凭借所学，小心处理我获得的结论，不能因为我的诊疗室里坐满了各种类型令人费解，看似经济优渥、备受呵护，却极端不快乐的青少年，就认定出现了一个新的潮流趋势。心理学史上屡见正确的观察导致不正确结论的例子，我读研究生时，学到精神分裂症的显著症状之一是血液中含有高浓度的钠的论点，但日后进一步研究发现，这是因为医疗机构在病人的食物中添加大量盐分所致。

一般我们不会去注意青少年是否不快乐，我需要确定的是，我在看诊过程中观察到的现象，不是单一的区域现象。尽管我在我居住社区的孩子身上看到的状况是父母的关怀与经济资源对孩子的心理健康并未造成预期的保护效应，但我没有确切的证据可以显示这种矛盾现

象延伸到了其他社区。我住在加州的马林郡，外界对这里有很多刻板印象，有些是不正确的，有些却是实至名归。我的社区同质性相当高（白人、中高阶层、教育程度高），父母高度关切子女、好比较，也为子女的表现感到极度焦虑。但我想知道的是，其他社区的情形如何？其他专业的心理学者是否也看到了我的所见所闻？有无任何数据可以佐证我的观察——父母教育程度高且生活优渥的天之骄子心理受创的比例比过去高？其问题多半是因欠缺发展自我意识的说法正确吗？

基于想确定我的观察是否正确的念头，我开始打电话给全美国的同行，与市区、郊区以及乡间的心理健康工作者交谈。我与那些专门治疗富家子弟以及中产家庭的医生也讨论过。“天之骄子”是个比较级的用词，在美国，“富豪”一词或许只能保留给顶端百分之一或百分之二的高收入家庭，而其他大部分家庭只称得上“富裕”。研究人员把“富裕”定义为家庭年收入大约在十二万到十六万美元之间，行销杂志则将标准定在七万五千美元及以上，或略高于全美四分之一家庭的平均年收入，也就是被列为“庞大的富裕阶层”这个等级。虽然父母的收入并不算宽裕，孩子们却能拥有富裕级的享受，拥有电视、电脑、电子游戏机，以及手机等。事实上，美国是世界上最富裕的国家之一，而我们为数甚多的小孩所过的优渥生活是其他地区所无法想象的。

令人惊讶的是，几个月的电话联系的结果相当一致，或许因地区不同而表达用语各异，在芝加哥市区称作“空虚”、纽约郊区称作“排空”、佛蒙特乡下则说“枯燥乏味”，但很清楚的是，这些聪颖、依赖性高、号称天之骄子，却感到疏离且空虚的病人全美到处都有，且不是这里一个、那里一个，而是成群结队的。和我一样，大多数我联络的儿童和青少年心理医生和心理专家，都在电话答录机上给来电者留言：“挂号额满，谢谢来电。”他们的工作满档，病例接不完，也许我们在很努力地帮助个别的孩子，但却忽略了更大的问题。

◎ 为什么家庭环境最好的孩子会陷入史无前例的精神疾病和情绪危机?

◎ 是否家庭收入高、父母教育程度高、关心子女以及对子女期望高这些因素结合起来，可能会对孩子造成危害，而非原本期望的保护?

◎ 为何为数惊人的天之骄子们，在完成青少年阶段最重要的任务，也就是发展自主权以及健康的自我意识时，会遭遇空前的困境呢?

我们必须检视现代家庭教养子女的状况，父母抚育子女越来越公事公办、越来越不用心。我们太过在乎“底限”，**太过关注孩子“做什么”，而忽略了孩子“是什么”。**我们投入时间、注意力和金钱确保他们表现出色，每次球赛都亲临现场，却很少一起吃晚餐。虽然我们坚定而往往带有批判意味的关心都是动机良善的，我们相信我们的努力终究能帮助子女更快乐，让他们在这个严苛的世界里出人头地，但我们对他们的伤害却并未减少。我们需要明了的是，研究显示，养尊处优的天之骄子正蒙受着不成比例的高度情绪问题，我们需要更深入了解为什么会这样，我们必须检讨这扰人的社会结构、这股环绕在我们自己和子女周围的“富裕文化”。虽然本书的内容聚焦在那些显然已经受到现有社会文化伤害的孩子身上，但事实上，很可能所有的孩子在面对过度的压力、爱操心的父母和不当的价值观时，或多或少都会遭受某种程度的伤害。我们必须挖掘自己的心理问题以及自己是否快乐的问题，必须正视我们教养孩子的方法。最后，我们不仅要为“有问题”的孩子，更要为所有的孩子发展出一种由人际关系、家庭、学校和社区所构成的安全网。我们必须停止将我们的资源投入研究问题，而是开始把资源投入到找寻解决问题的方法中。

本书是经过评估一百多项有关孩童发展的研究，访谈几十位知识渊博的医生和研究学者，以及筛检我自身二十五年来担任心理医生和家长的经验而完成的。本书专为某些父母而作，这些父母有足够的勇气来严肃检视他们的教养方式、他们所认同的文化，以及为了帮助他们的孩子成为自主、高尚、有才能且合群的成年人所需困难却必要的修正。心理健康的危机不容轻视，它经常会以极端丑恶的方式卷土重来，纠缠着我们、我们的孩子，以及我们的社区。本书是为突显一个不能被歪曲、被看轻和被漠视的问题而划下的惊叹号。总而言之，我们不能再继续忽视正在蔓延的严重情绪问题。

第2章 为什么孩子总是很苦恼?

当父母的爱是以“成就”为条件时，孩子就有可能发生严重的情绪问题!

与全美各地的儿童及青少年心理治疗师交谈后，我真是受益匪浅，并且印证了一个事实，我并不是唯一一个感到困惑的人，不少同行都在为不快乐、深受困扰的天之骄子的数量日益增加，以及为缺乏对这个问题的正视而感到焦虑。我联系过的心理医生、心理专家和精神健康工作者，全都急于与我分享他们手边的相关病例，我们努力推论究竟是什么因素让长久以来认为最不可能出现情绪问题的族群，出现了惊人比例的情绪困扰。我们常在电话中畅谈数小时，讨论棘手的病例，以及探讨“大局面”的问题。尽管我从全美各地医生口中听到诸多令人费解又恼人的故事，但毕竟都只是研究者随口谈论的“坊间传闻”。科学家仰赖的是研究大量群组对象后得出的结论，无论案例本身多么发人深省，端赖独立的案例并不能成就结论。那么，对这些孩子的研究在哪里？**我们常听到人们感叹这一代的孩子是多么“娇生惯养”，却从未听人提到他们有多苦恼。**

之前在加州和旧金山大学医学图书馆里花费数月所作的调查，帮我厘清了为何有关富裕年轻人情绪问题的讨论会如此稀少。事实上，出自教养良好、生活优渥家庭的孩子是研究者最不想研究的一个族群，长久以来，心理学领域一向着重于研究中产家庭的问题，尤其近几十年来，研究的焦点更是转移到了传统上被视为危险族群的贫穷子弟身上。大量的文学著作论述贫穷会带来严重的经济、情绪和社会的挑战，销蚀了父母教养子女的能力，导致贫穷子弟有着高度的情感和行为问题。这种推论的正确性长久以来都被深信不疑，意即若缺乏收

入可能代表着不好的教养，那么，高收入应该表示会有良好的教养。直到最近，社会科学家才认为这项推论虽然合理但却不一定正确，并终于开始将注意力转移到教育程度高、家庭经济条件优越的孩童和青少年，而他们的研究发现是新的、论调一致的，并让人感到格外困扰。

哥伦比亚大学师范学院的苏尼雅·路德博士（Suniya Luthar）所率领的研究团队发现，美国孩童中已出现一个新的“危险族群”，更准确地说，是过去未曾认知、未经研究过的一个危险孩童族群，他们颠覆了以往会让人联想到“风险”这个名词的刻板印象族群，他们并不是生长在大城市的破败贫民区、生活无比艰困的孩子，这些孩子家中的冰箱不会空无一物，屋里不会有蟑螂到处爬，学校里没有枪械问题，左邻右舍也不会发生凶杀案。美国近年来**新界定的高风险族群是出身教育程度高、富裕家庭的前青春期孩子和青春期少年男女。尽管他们在经济和社会上都是养尊处优的天之骄子，**但与其他族群的小孩相比，却体验着最高比率的**沮丧、滥用药物、焦虑失常、身体不适，以及不快乐的情绪。**研究者纵观所有社会经济阶层的孩子，发现**最受困扰的青少年往往来自富裕的家庭。**我们不知道来自富裕家庭更年幼的孩童是否也属于高风险群，因为还没有系统化的研究相关情绪问题的案例。随着研究的累积，越来越清楚地显示出，过了十一二岁，物质财富的增加并不意味着情绪健康方面的优势，反倒有可能转换成不利因素。

新的发现不意味着我们应该减少关注传统上被认为有风险的孩子们转而用心于新危险族群，而是更应该睁大眼看清**金钱、教育、权势、声望，以及物质享受并无法保护孩子免于不快乐和情绪上的疾病的事实。**我们需要严肃地检视“富裕文化”，了解这种文化所看重的是什么，忽视了什么，又贬低了什么。以便寻找线索，解答为什么会有这么多受创的孩子。我们需要调查这种文化的某些层面，像是拜金主义、个人主义、完美主义，以及争强好胜，是否真的可能造

成这些心理疾病；我们也需要更深入了解富裕社区的教养方式。为什么顶尖高收入家庭子女心目中的父母，不会比那些社会底层孩童的父母来得有时间、慈爱和能干？为什么父母高度的介入与期望，这类一向被视为对孩童发展有利的因素，对出身富裕家庭的孩子的保护效果却不如预期？

请正视问题的严重性

一项针对公立学校学生所作的研究显示，有百分之二十二来自经济优渥家庭的青春期少女患有临床的抑郁症，是全国七年级少女患抑郁症比例的三倍。到了八、九年级，这类家庭的女孩有三分之一出现了显著的临床焦虑症状。而中学初期，来自富裕家庭的男孩患有焦虑和抑郁症的比例也有升高的现象，但不像女同学那样显著。然而，到了高二、高三，这些男孩常有借助药物和酒精来自我治疗沮丧的状况。这是个非常恼人的发现，与好奇心使然及想融入同伴群体而吸毒的青少年相比，选择用药物来自我治疗的青少年，未来变成长期滥用药物者的风险会高出很多。

同样令人担心的事实是，学校里许多人缘很好的少年同时也是大量非法药物的滥用者，他们的同伴也支持这样冒险的行为，当你问青少年，他们最喜欢哪个同学时，通常他们会选择那些敢公然违法犯纪和滥用药物的同学。这类同龄人间崇拜违规脱序行为的现象，在市区穷人家孩子以及富裕郊区的孩子间同样流行，完全颠覆我们固有的刻板印象，以为大城市里贫民区那些“强悍”的男孩才会认同青少年的犯罪行为。除了忧郁沮丧外，富裕青少年焦虑、滥用药物、违反规定和身心失调等现象都有升高的迹象。富裕的青少年同时也容易发生饮食失调和割伤自己的行为。究竟这些问题是何时开始的，到底哪些孩子最有可能受到影响？

有项特别值得注意的研究，研究对象是纽约市郊的一个小康社区（年平均家庭收入约十二万美元）里的六、七年级学生，这些学生全都就读于当地的一所公立学校。六年级的学生看起来情况特别好，也就是说，他们发生心理异常现象的比例远低于全国同年级学生的平均值，但七年级的男女学生就非常意外地显示出高比例的焦虑、忧郁以及滥用药物，并发现女学生患抑郁症的比例尤其高，来自富裕家庭的七年级女学生患抑郁症的比例是全国同龄女生的两倍。尽管这个比例远不及富裕家庭中学女生的百分之二十二，但令人惊讶的是，仅仅一岁之差，初中女生罹患抑郁症的比例就大幅攀升。就像许多研究专家曾指出的，青春期早期对女孩子来说是格外脆弱的一个阶段。看起来富家女孩大约从十二岁开始，就处于特别高的忧郁和焦虑风险中。

私立学校的孩子尽管其父母的收入和教育程度可能更高，但情况也好不到哪里去。虽然私立学校年纪较小的男女学生，忧郁和焦虑的程度只比一般人略高，但在中学最后两年的求学过程中，痛苦的指数会有增无减。私立高中学生焦虑、忧郁、身体不适、思考障碍、注意力问题以及违规犯纪等征候的普遍性，要比全美高中学生的平均值高出二到五倍。焦虑、忧郁和身体不适是男孩和女孩最常见的病征，女孩子比较倾向于默默承受，男孩子则会靠药物和偏差行为来抗拒。或许是因为公立七、八年级的学生，一开始还没有感受到太大的压力，但到了高二、高三，成绩压力就变得特别强烈。此外，富有的私立学校学生之间或许比较容易取得药物，并且忙碌且全心投入工作的父母也比较没时间陪伴子女、监管子女的社交生活。

十七岁的凯瑟琳是我所在的社区里一所竞争激烈的私立中学的高三生，大学希望能进入沃顿商学院（Wharton）、斯隆商学院（Sloan）或哈斯商学院（Haas）这三所全美排名前三名的商学院就读，为此，过去三年来她非常用功。凯瑟琳从未提过究竟是学校本身或是学校所在城镇令她向往，当我告诉她这三所学校门槛很高、非常

难进去时，凯瑟琳并不理会我的关心，只是一味地坚称："我希望毕业后找到好工作，而这三所学校之一将是我的成功门票。"

每周一到周五，凯瑟琳都拼命用功读书，但一到周末，她就开始吸食毒品，一方面是因为她的朋友之间流行这么做，一方面是因为这么做让她在狂欢作乐后仍然有精神继续读书。为了避免吸食毒品后在所难免的"戒断综合征"（crash），星期天晚上她要靠安眠药入睡。凯瑟琳的父母将她视为"即将离家独立"的女儿，并不知道女儿有吸毒的习惯，一来他们拒绝相信，二来他们没有时间陪伴女儿，无法监控女儿的进出活动。凯瑟琳的父母认为，女儿专心向学很不错，也代表她拥有成熟的心智。本身事业有成的这对父母，非常清楚凯瑟琳的平均学业成绩很高，但却不了解，再不插手管教，她可能会染上滥用药物的恶习，如此一来，不管未来获准进入哪所学校，都将无法获得个人或学业上的成就。

设在亚特兰大的疾病管制中心将流行病定义为，"在一个社区或区域里发生显然超过正常预期数量的一种疾病、与健康有关的特定行为或是与健康有关的事件"。忧郁、焦虑失调和滥用药物，全都以显然"超过正常预期"的比率打击着出身优渥家庭的孩子们。最新的数据资料显示，高达百分之三十到百分之四十来自富裕家庭十二到十八岁的青少年，正遭遇心理疾病的困扰。这种流行病不但对孩子和他们的家庭造成巨大的痛苦，也会带来相当程度夭亡早逝的风险，百分之十到百分之十五的抑郁症患者最后或是走上自杀一途，或是因厌食症而死亡。至于吸毒和酗酒则是造成青少年意外死亡比例相当高的因素之一，最典型的就是车祸（青少年死亡的首要原因）和用药过量。

钻研这个族群的研究者，往往意想不到他们的发现是"令人惊讶"或"骇人听闻"的。没人想象得到养尊处优的天之骄子出现情绪问题的比率，竟比一般孩子高出许多，当然这个比率无法与极度贫困的孩子相提并论，也不会比他们更高。然而，现在很清楚的是，生活富足

的孩子从初中开始，就出现高比率的情绪问题，并随着青春期的到来而愈演愈烈。这项发现也符合我与许多心理健康专业人士看诊中所发现的情况。因此，为什么来自经济有保障家庭的孩子，会陆续出现情绪上的困扰？许多养尊处优、生活富足的孩子所拥有的唯一“优势”就是拥有富有的父母，我们不能仅根据父母的教育程度或经济地位，就乐观地断定孩子的情绪健康与否。

对大多数的美国人来说，公众健康资讯的主要来源是媒体，而媒体也持续提供了一连串上层阶级孩子让人感到不安的新闻事件，提醒我们注意心理健康危机的警讯。虽然很多案例的惊悚程度有助于刺激报纸和杂志的销售量，也提高了某些电视“特别报道”的收视率，但这些报道却很少进一步探讨或找出造成这群孩子高比率不良行为和心理苦痛的原因。媒体宁可以耸动的插播吸引受众，却不肯深入分析，以至于我们能获得的有用资讯少之又少，根本无法追根究底地查明这些骇人听闻行为背后的成因。

◎ 纽约市富裕郊区威彻斯特郡（Westchester County）的哈立逊中学（Harrison High School），因为停电而提早放学，学生趁机召开一场啤酒派对。狂欢中，有一名十七岁的男孩脸上被揍了一拳，头撞到水泥地面，不省人事地倒在地上，其他青少年见状，不仅不打电话求救，反而急着掩饰偷开派对的证据，后来男孩死了。

◎ 伊利诺伊州诺斯布鲁克（Northbrook，芝加哥富裕郊区）的一所中学举办了一场粉领女子足球赛，由喝醉酒的学姐出战学妹。比赛中，情况越来越糟，年长的女孩用残渣、鱼内脏和颜料罐攻击年幼的女孩，结果有五名女孩因骨折和严重割伤而被送进医院。

◎ 美国公共电视台一个特别报道中，探讨了佐治亚州亚特兰大市郊外一个繁华城镇爆发的梅毒疫情，两百多名年轻人受到感染，其中有些人只有十二岁。访谈中，镇上的年轻人描述狂饮、滥交、同伴压

力、不想被视为异类以及缺乏大人管教是造成这项疫情的因素。参与这项报道的一位研究者评论道：“我们听到很多有关空虚的苦闷。”

这些事件的惊人之处不仅在于孩子缺乏大人的监管，还因为这三起“不幸”，甚至致命的事件中，都是在大群同龄人同意下发生的集体行为。尽管大部分家长努力建立良好的价值观，并帮助孩子做出诚实和安全的选择，但是同龄人团体在青春期扮演着强大且无处不在的社交力量，越来越鼓动着脱轨的行为。研究者发现，学校里“受欢迎”的青少年，往往树立了众人渴望和接受的行为标准，却展现出高度侵略性的社交行为，这些行为不但受到同伴仰慕，而且获得他们的认可。这种情形不但在滥用药物和违规犯纪的“花花公子”身上可以看到，也适用于形容“大姐头”，她们会故意虐待阶层地位“较低”的女孩。奇怪的是，初中阶段负面行为越多的学生，进入高中后越可能享有更高的社交地位。

富裕青少年越来越沉溺于崇尚滥用药物、违规犯纪和同伴犯罪的事实，非常让人忧心。研究发现，青春期的友谊可能牵扯上所谓的“越轨行为训练”（deviancy training），导致成年后的犯罪、滥用药物、暴力和精神不正常等症状的增加。换句话说，青春期的孩子跟谁混在一起确实很重要。青少年无论是在家里还是在外面，遭逢高度压力时，特别有可能被其他价值观不佳的青少年所吸引。青春期早期的青少年在家里要面对恶言相向、濒临离婚的父母，在学校被要求当个成绩优异的优等生，这两种情况都很容易让他们在交友方面选择与不理想的同伴为友。

虽然我很想把这些富裕青少年让人忧心的事迹归咎于不幸的异常现象，或是被宠坏以及缺乏管教的关系，但层出不穷的案例已经多到不容我们忽视的地步。导致某些孩子高度心理受损的因素，也可能造成更多其他孩子的压力和不快乐。我们从研究中学到的教训、从家庭和社区内看到的情形，以及在报上读到的报道都很清楚地告诉我们，

若是不能了解造成富裕青少年高度情绪问题的原因，我们仍将无法帮助他们。

所幸近几年，来自心理学、精神科、小儿科、神经生物学、社会学以及教育界等许多相关领域的有心人士，开始对这个主题产生兴趣并着手研究，让我们可以逐渐拼凑出导致此类心理健康危机的因素，而随着越来越能够清楚辨识成因，我们也越能够找出个人、父母教养以及社会上的解决办法，用这把钥匙帮助我们的孩子回归正轨，成为一个情绪健康的成年人。

青春期的叛逆，长大不就没事了吗?

人们可能想漠视这种忧郁，把它看成是青春期的正常混乱，或是一个“沮丧的案例”，并且认为滥用药物是典型的青春期行为，甚至视为是对健康的一种试验，但父母若拒绝正视青少年的调适问题，之后必定会造成长期灾难性的后果。青春期患上抑郁症，即使痊愈，日后仍可能复发，一半以上罹患抑郁症的青少年，五年之内都会复发。曾经罹患抑郁症的青少年成年之后，产生其他沮丧问题的风险相当高，像是社交技巧不足、遇人不淑、学业成绩不佳、工作表现不良，以及滥用药物、有自杀倾向，其需要精神和药物治疗的风险都会增加。孩子的抑郁症通常不会因为长大就变好，只要有相关疑虑，父母就应该寻求专业协助。

同样，滥用药物的问题不处理也会造成严重而长期的后果。很多青少年在比他们父母还年少轻狂的时候就尝试了毒品和烈酒，此时，由于青春期脑部的特征，这么早就尝试这类物品很容易让他们上瘾或产生依赖性。目前关于脑部发育的研究显示，脑部发育的过程要比我们原以为的更漫长，一直要到二十多岁。尤其在青少年阶段，其脑部发育特别喜欢寻求感官刺激，很难控制冲动，因此也容易受到周遭的

毒素影响，也许是酒精，也许是亲子间的恶劣关系。青少年长期借助药物来减轻忧郁和焦虑感时，企图从中获得暂时的纾解；但他们的脑部发育可能因此受损，致使心理上的病征更加恶化。

青少年使用药物往往会变成一种恶性循环，父母们应该对这种可能性提高警觉。过去一年来，我诊治了六名甲基安非他命成瘾的青少年，比我过去二十五年行医过程中诊治过的甲基安非他命成瘾青少年的总和还要多。可卡因、迷幻药、甲基安非他命，甚至海洛因等毒品，在富裕青少年之间越来越流行。这些毒品与焦虑失调有强烈的关联，对脑部发育有潜在严重的负面影响，甚至会导致死亡。青少年的脑部对滥用药物和酗酒特别敏感，就连定期吸食大麻都会伤害到青少年的注意力、记忆力和处理复杂资讯的能力，之后，即使停止吸食大麻，这些认知缺陷还是会持续数月甚至数年之久。除了伤害脑部发育外，经年累月通过酒精、药物自我麻痹的青少年度过青春期后仍会继续滥用。资料显示，几乎有百分之四十的酗酒者，在十五到十九岁之间已经有饮酒过量的问题。在家长和子女滥用药物比例都很高的富裕社区，根本没有足够而公开的科学研究资料可佐证使用药物和酒精会对青少年脑部发育造成负面影响。

心理上的疾病，尤其是未经治疗的疾病，都会肆虐很久。如果认为前青春期和青春期富家青少年的心理毛病，要比任何其他族群孩子的问题容易解决，这是很危险的想法。我们目前看到的事实完全相反，他们所承担的风险是，问题通常会被掩饰或淡化，等到问题完全浮上台面时，通常已经变得更严重、更难解决。

出身富裕家庭的孩子，不是一定会获得所有需要的帮助吗?

就算是富家子弟，在青春期阶段仍可能经历一段特别动荡的时光。也许我们会问，难道就连其父母丰富的经济资源和关心，加之学

校和社区所提供的心理健康服务，也都无法保护他们在成年后不会遭受严重的困扰吗？这个问题的答案似乎是否定的。据研究这个问题的研究人员表示，一般而言，孩子有问题的时候，父母都会知道，但除非孩子的问题已经变得明目张胆和一触即发，父母并不愿意向专家求助。与只是默默沮丧、定期酗酒以及偷偷割伤自己的女孩相比，逃学、打架或误触法网的孩子获得帮助的可能性较大。

与其他社会阶层的父母相较，家境富裕的父母比较不喜欢寻求专业的协助。他们强烈地想保护隐私，并且担心一旦寻求协助可能会影响孩子的学业记录。学校里的心理医生和咨询顾问也都说，当他们建议有心理健康和滥用药物问题的孩子向外界求助时，高收入父母的反应要比中等和低收入父母显得更具防卫心和负面情绪。与高收入的父母打交道时，他们因恐惧发生诉讼的概率也较高。结果是，出身最富裕家庭的孩子往往最不可能被推荐接受治疗。

不幸的是，家境富裕的家长通常很难坦然接受家里发生问题的事实，甚至反而会责怪向他们通报问题的人，因此富家子弟普遍延误就医的情形一点儿也不令人讶异。当学校通报家长我的一名小病人确实有情绪上的问题时，他的父母多半要三四年甚至五年后才愿意接受孩子生病了的事实，才愿意了解问题并不在于教师或学校行政，而是在他们孩子的身上。这种讳疾忌医的耽误，对孩子绝无帮助，徒然错过了宝贵的治疗时机，让问题发展得更为复杂，也更难治愈。

我有个十四岁的病人叫尚恩，他花了两三年的时间才让父母注意到他越来越不快乐。他一进入中学就开始向大人求助，但他父母一再告诉他，“过了这段时期就好了”。当他的忧郁、退缩和眼泪已无法打动他的父母时，他开始滥用药物，并与学校里的“坏”孩子一起鬼混。即使如此，他的父母仍不愿承认他有任何严重的不对劲，他父亲当年也曾与一些“狠家伙”鬼混过，他甚至认为这种行为是种成就而非求救的动作。终于有一天，尚恩带枪回家，当晚他的父母立刻打电话给

我。正如尚恩在治疗过程中说的：“我想，非得拿把枪指着他们的头，才能让他们‘意识到’我有什么问题。”等到尚恩终于有机会接受治疗时，他已不只是那个有轻微忧郁的小男孩，他有吸毒的问题，还有一些颇为愤怒和反社会的行为。如果能早点儿开始治疗的话，他的治疗很可能会是简短而成功的，但现在，已是一个棘手的案例了。

尚恩的父母只是看不清他明显的苦恼，但有些父母则是被子女优越的成绩所蒙蔽而不愿承认。各科成绩都名列前茅的学生、啦啦队队长，他们都是人见人爱的孩子，这些孩子怎么也会陷入极端的不快乐呢？一位在芝加哥执业的同行告诉我，在芝加哥有一名才华出众、出身最富有社区的学生，竟然就在当地的中学里贩毒。这个学生每天都吸了毒以后才上学，并且利用午休时间在停车场里进行毒品交易。她如果不是因为已经在吸食大麻了，铁定会涉足可卡因或酗酒。但所有关心她的亲友和邻居打电话告诉她父母时，却都被嗤之以鼻。她的父母说她在学校里人缘好、成绩佳，足以证明她的精神状况很稳定。直到她用配制钥匙偷走邻居的法拉利跑车，并与警察高速追逐，以致撞上石墙，被送进加护病房躺了一个月，她的父母才意识到她的问题有多严重。

过度关心带来的压力

由于各项统计资料显示父母的教育程度越高、家境越富裕的孩童越可能有高度的情绪问题，因此研究人员开始探讨导致这项惊人发现的可能成因。经过研究发现，无论是比较幼小的孩子、较年长的孩子，或是正值青春期的年轻人，有两种因素会重复出现，造成这些孩子出现高度的情绪问题。第一种是“成就的压力”，第二种则是“与父母的疏离”。虽然成就的压力以及与成年人的疏离看起来是风马牛不相及的两码事（得要有某人对他们加诸压力），其实并不然。事实上，成就的压力通常来自于过度介入的父母，他们太过关心子女的成绩表现

是否优异，却对孩子的其他生活领域流于疏忽。也许在我们过度关切不对的事情的同时，却对该注意的事情不够介入。

///成就的压力///

在我的社区里，有一项名为“动能学校”（Power School）的计划，一天二十四小时，父母随时都能上网查看孩子的成绩。尽管校方建议审慎运用这个计划，孩子们也频频抱怨他们还没回到家，父母就已经知道他们的学业表现。我有个小病人就对这个计划深感厌恶，他谑称这个计划是“动能爆料”，父母随时随地都能看到孩子最近一次随堂测验或作业的成绩。虽然监看孩子的学业进展对父母而言是有好处，但并不需要每小时，甚至整天监控。**过或不及地专注于每一分的进展，都会阻碍孩子学习，无助于他们发展创造力及应变能力。**这种做法或许会让孩子因为急于想要有所表现而拼命努力，却无法鼓励他们热爱学习。

研究和经验都告诉我们，焦虑的父母往往会调教出焦虑的子女，子女会接收到来自父母的讯号。无论父母体验到的世界是充满慈爱、危机四伏或诡谲莫测，都会影响孩子未来的成就。面对挑战时，对孩子说“去做吧”的父母，与把所有最恶劣的可能后果都列举出来的父母，两者相较，前者所受到的鼓舞绝对迥异于后者。对孩童而言，焦虑尤其容易让他们产生困扰，因为它会破坏孩子基本的安全感。

孩子最令父母忧虑的事情，无疑就是学业成绩。父母过度担心孩子的学业成绩，必然会让孩子感受到压力和忧心，但最危险的是可能导致孩子成为完美主义者。研究显示，**父母过于强调成绩和孩子变成社会适应不良的完美主义者两者息息相关，**适应不良的完美主义（也就是有碍正常生活运作的完美主义，例如，孩子因为对考试感到焦虑，以至于睡不着觉、呕吐或装病）与抑郁症和自杀也有高度关联性。父母一旦过于重视杰出的表现，孩子会认为只要达不到完美就是失败。虽然很多孩子都能够努力达到父母的期望，但越来越多的孩

子选择退缩。西雅图郊区莫瑟岛（Mercer Island）上的青年和家庭服务中心的主任辛迪·古德温（Cindy Goodwin）注意到上课恐惧症和不肯上学的案例大幅增加。她说："太多孩子被迫追求完美了。这里只是个小社区，一举一动都逃不过大家的眼睛，因此这里的孩子不得不努力追求完美，然后受挫、感到忧虑，最后变得恐惧。"

很明显，资质优异的青少年身上，完美主义与自杀之间有很强烈的关联。青少年的自杀往往是因为突然陷入认知上的失败所造成，像是学业、与父母关系或者感情上的挫败。青少年往往是理想主义者，拥有高度的自我批判性格，若再加上家长对成绩严苛的要求，或许可以短暂鞭策他们在学业上的进步，最后的结果却可能是毁灭性的，但这并不意味着对孩子抱持高度期望会令他们失去生命，相反的，高度期望可以促进孩子的成就和能力。**当父母的爱是以成就为条件时，孩子就有可能产生严重的情绪问题。**孩子因为想获得父母的爱和接纳，在这种心情的驱使下会努力去追求"完美"，而无可避免的失足注定将引发孩子强烈的羞愧感和绝望。

这种不切实际的成就压力，让我的诊疗室里频频出现热泪盈眶、缩成一团的孩子，尽管认真努力，拿到够好的乙等成绩，却还说："我让父母失望了。"尼尔·雅各布森（Neil Jacobson）博士，这位心理医生诊治过不少孩童和青少年，他们大多来自达拉斯郊区，他观察到，"富裕的父母似乎忘记了孟德尔遗传定律，一切总会回归到平庸的中间值"。做父母的或许本身特别聪明、成功或干劲十足，但很重要的是要记得，他们不见得能生出同样禀赋过人的子女。不间断的课业压力会在某些孩子身上导致忧郁、焦虑，甚至自杀，还有越来越感到自己在很多方面不如别人。

///与父母的疏离///

不快乐的富裕年轻人身上还可以发掘出另一项一贯的特质，无论是生理上还是心理上，他们都会感觉到与大人，尤其是与父母间的疏

离。这项发现显示，整体而言，富裕青少年比起寒门子弟，感觉上似乎与父母更疏远，比任何其他族群的青少年更不亲近他们的父母，这点令我十分惊讶。毕竟，我有一书架有关“管教过当”的书籍，都说我们太过干预孩子们的生活。因此，当成年人都簇拥在他们四周时，为什么富裕青少年还会觉得疏离?

我有个名叫凯尔的十五岁病人，很轻易地就解答了我的疑惑：“好奇怪，我觉得我妈妈好像无处不在，又像是处处不在。”所谓“无处不在”是指侵扰；“处处不在”却代表缺乏互动。尽管富孩子觉得大人们占据了他们整个世界，侵犯了原本应该属于孩子的领域，并以精准到几近军事管理的方式指导他们的发展，但这并不意味着孩子们觉得与大人很亲近。**严格控管和过度干预的父母都会让孩子觉得愤怒或疏离，**这两种情绪对拉近情感都毫无益处。而**唯有情感上的亲近，尤其是母爱的温暖，才是治疗心理创伤的仙丹良药。**

谈到这里，身为职业妇女的母亲的难题与困境也值得我们注意。就像无数书本和研究所记载的，职业妇女母亲除了必须投入工作或事业的时间外，还要肩负起大部分养育子女和处理家务的责任。然而，看到忙得不可开交的母亲，在接送孩子与参加五花八门的活动的同时，还放不下手上的手机，这样的情景其实会让我们感到可笑，而不是同情。事实上，这些母亲都在尽心尽力设法兼顾家庭和事业，但她们从社会或社区得到的支持少得可怜。事实上，心不在焉、筋疲力尽的母亲，是不可能让孩子真正感受到关心的。

疏离与隔绝不是上班族妈妈的专属，是所有实际或情绪上过于忙碌父母的通病。这种慌乱、心不在焉，带着孩子跑一个接一个的活动，一再印证了我那观察敏锐的小病人所说的“无处不在，又处处不在”。她们就像无头苍蝇般乱窜，不但给她们自己，也给子女带来压力，最重要的是让她们学会了一种教养方式，这种教养并不能让子女，或者她们未来的子孙，经得起日后的考验。如果她们能做到“常伴

左右”，会比匆忙地多赶一场活动更让她们的孩子受惠。**试着放慢脚步，唯有在安静、没有压力的时刻，孩子才能向内心深处探索，展露出他们发展自我最脆弱细腻的一面。**

研究一再显示，青少年想要拥有更多与父母相处的时间。然而父母却经常高估了他们与青春期子女相处的时间。在波士顿塔夫茨医疗中心（Tufts Medical Center）儿童和青少年心理科担任主任的约瑟夫·扬科夫斯基（Joseph Jankowski）博士，看诊过不少病情格外严重的孩子，他们来自国内最富有的社区，像是纽顿中心（Newton Center）、贝肯岭（Beacon Hill）和布鲁克兰（Brookline），这些孩子感受到的寂寞，甚至遭到忽视的程度令他震惊。他将那些没有能力（本身就有重大缺陷）的父母以及没有时间的父母作了一个区别。扬科夫斯基博士注意到：“这些父母当然想要给子女最好的，但他们希望的方式是机械式的。他们只想按一个钮，只要迅速地按个钮，就能不费吹灰之力地让孩子变好。可是帮助有问题的孩子需要很长的时间，而这些孩子真正需要的是他们的父母本身。”

在富裕的家庭中，由于社交和事业可能占去大量的时间，往往会缺乏“亲子时间”。这就是一些研究者所谓的“银汤匙综合征”，富家子弟经常痛苦地意识到，他们在父母“待办事项”清单中的排名非常靠后。父母亲的收入与亲子关系形成反比，低收入家庭的子女与父母的亲近关系要远高于高收入家庭。

一项研究显示，虽有百分之二十七来自富裕家庭，尚未进入青春期的孩子说他们的父母“尚可”，但却只有百分之十三自觉与父母亲近，把亲子间的关系评定为“理想”。这样的话，研究对象中还有百分之六十，年龄在十一二岁间的孩子感到与父母关系疏远。这并非是青涩少年在无病呻吟，针对这六成与父母关系疏远的孩子所作的追踪调查发现，他们陷入忧郁、焦虑、犯罪和滥用药物的比例特别高。由于富裕、教育程度高的父母一向认为自己的管教方式开明，当他们发现

女儿在他们不知情的情况下去堕胎，往往会大吃一惊，或是等到警察逮捕到儿子贩毒，才真正意识到孩子在滥用药物。与父母不亲近的子女不太可能向父母吐露心事，而富爸妈必须警觉到一项事实，这类型的父母经常低估了自己的缺席对子女成长所造成的影响，并且高估了孩子感受到的与我们亲近的程度。

只要双亲不在身边就不可能教育好孩子，优渥的物质享受并不能减少亲职缺席的遗憾，缺乏父母亲的关注，孩子绝对会惹祸上身。对贫富两极阶层都有深入研究的苏尼雅·路德博士曾说道：“无论是大城市中破败的贫民窟，还是高级社区里的深宅大院，父母身心上的缺席都会影响到孩子的福祉。”

朋友、保姆、管家、帮佣或较年长的兄姐，都无法取代父母所扮演的关切和介入的角色。对忙碌的家庭而言，家居生活中某些层面很能发挥“以小搏大”的效果。比方说，父母需要记住孩子喜爱的仪式，靠这些仪式取得连贯和亲密感。或许对某些孩子来说，最重要的一项仪式就是与家人共进晚餐，平均一周全家共进晚餐五次或更多的家庭，比起少于两次的家庭，其子女较不会染上抽烟、酗酒或抽大麻等恶习，并且学业表现较佳，较少罹患抑郁症，也比较不会想自杀。一起吃饭可以加强家庭成员间的共同兴趣、互相陪伴和彼此关切，在固定的时间和场所里齐聚在一起，彼此分享成就、挑战和忧虑，让亲子和兄弟姐妹间能亲身接触，感受身为家庭一分子的滋味。

为何父母的关心总是不够？

用心督促孩子，勉励他们上进有什么错？为孩子设定高标准，教导他们认真努力的好处以及攻克难关的喜悦，难道不是为人父母应尽的责任？从何时起，鼓励竟变成了不健康的压力？

再说到孩子与大人间的隔离，大部分的孩子，尤其是青少年，不都爱自成一个“小社团”，互有默契地以某种穿着打扮、态度和语言作为沟通密码，让不熟悉这种年轻族群的文化的成年人陷入与孩子疏离的困境？什么时候开始，这种亲子关系的正常起伏会造成疏离的威胁？我们实在很难在教养子女的持续过程中找出一点，然后说：“就是这时候让你掉进麻烦里。”当然，父母需要保持警觉，注意孩子身上是否持续出现悲伤、焦虑、无精打采、易怒或割伤自己等的行为模式。这些可能是严重问题的征兆，应该向孩童或青少年医生寻求咨询诊治。青少年的抑郁症状看起来或许与成年人一样，也会泫然欲泣、绝望、自残、孤僻；但也可能看起来有相当程度的不同，因为青少年愤怒的情绪往往多过忧伤。

每个家庭都不一样，这个孩子视为寻常的压力和干预，却可能对另一个孩子造成轩然大波。尽量克制你自己的担心，以便迎合你某个特定小孩的需求，这是你为了他们心理健全发展所能做出的最大贡献。当然，还是期待父母要参与，要为孩子设定标准、指导和目标。但相对地，孩子在发展自我的同时，也期望与父母分离、与同伴合作，甚至会抛弃一些父母设定的标准、指导和目标。**本书谈的不是降低标准或不予理睬，相反，它谈的是如何帮助孩子发展出所需的技巧，让他们据此设定自我的崇高目标。**有时候，父母会了解这种过程的运作方式，但也有时候，尽管我们有最好的出发点，却摸不着头脑。我们担心的是，如果不持续干预和监督，我们的孩子无法出人头地，殊不知，这样反而为他们埋下失败的种子。

大多数我治疗过的青少年以及他们的父母都意识到，有个环节出了很大的差错。虽然也有父母因为害怕孩子可能因此“落人后”，而不肯降低标准，但越来越多的人已意识到，无论在外面的表现有多优异，很多孩子不但极端不快乐，也缺乏运作良好的自制力。发展良好的自制力能让孩子无惧于父母的失望，能够透过自己的眼睛，以信任、依赖的感觉来看待这个世界。对许多富裕社区中的“明星”孩子而

言，这是极端困难，甚至是不可能达成的任务。这些富孩子被要求的不仅是最高水准的表现，甚至还期望他们看起来做得轻松愉快。过度仰赖以“公开”的成功来肯定他们的自我，很多年轻人反而忘了去追寻人生的真正目标，本应具备的良心、慷慨和待人接物等美德都付诸阙如。相信做父母的从电视媒体以及报章杂志，能够深刻体会到这点。

在我居住的社区附近即查获了一间甲基安非他命实验室，一些毕不了业的体育明星在这里开了一场属于他们自己的毕业舞会。这些明星学生由于利用电脑伪造师长的色情照片，并将照片贴在学校停车场汽车的挡风玻璃上而毕不了业。此外，还有三名高中生因为劫持和强暴女同学而被逮捕，但他们的家长不但不以子女这种丑恶、低劣的行为为忤，反而急着寻找律师为孩子辩护脱罪。我想，没有一位理智的家长，不论是父亲或母亲，会相信这种教养方式能够教育出健康、负责和有爱心的成年人。

无论我们对孩子的未来多么忧心忡忡，我们必须强调的是正直，而非特权。天之骄子们长大后通常位高权重，并具有博爱济众的能力。他们极可能成为医生、律师、执行长、政府官员和政策制定者，更别说是照顾我们的人。他们最好能够具备坚强、合乎伦理和发乎内心的自我意识，这样我们也可蒙受其利。旧金山加州太平洋医学中心眼科主任苏珊·黛（Susan Day）博士观察到，该医学中心驻院医师的应征者中，拥有“显赫家世，但在口试中，却往往透露出错误的价值观，只爱选择‘前程似锦’的升迁，而非遵循真正的好奇心和良好的价值观”的比例越来越高。美国很多顶尖高中和大学顾问中心的主任也纷纷提出报告，因情绪问题向外求助的学生人数正在“史无前例”地增加。

如果说天之骄子只因为父母财力雄厚就罹患流行性的情绪问题，是没有道理的。虽然“金钱买不到快乐”听起来颇有道理，但若就此定论，无疑是把这句话延伸为钱买到的是不快乐。用大而化之的态度看待严重的社会议题是于事无补的，尤其是这个议题还牵涉到众多孩子

的情绪健康，甚至是他们的生活和性命。我们需要“细腻的分析”，致力于观察问题的细节、深入了解它的复杂性，如此才能提供最佳的解决方案。我们要把对金钱的所有成见摆在一边，转向作个“细腻的分析”，究竟是因为我们的富裕，还是与富裕有关的事物，导致天之骄子以突然升高的比率染上情绪的问题，或是另有原因。

第3章 为何金钱买不到孩子心理的健康?

收买孩子，只会削弱父母的权力和加深孩子的贪念！

或许研究显示，父母及子女都需要为当前盛行的教养方式付出代价，我们似乎也认为，从长远来看，最终的获利总会高过短程的任何代价。我们很希望自己这种高压，同时也常是操控介入的管教方式，最终的收获就是让我们的孩子赢得个人、智慧和财富上的丰收。尽管很多文献都指出，干预、控制和压力会带来负面的心理影响，“父母过度管教”的孩子有没有可能在事业或经济上出类拔萃？就算他们成功了，这些孩子会快乐地长大成人吗？纵使常言道，“金钱买不到快乐”，但为了赚到更多的金钱，越来越多的人拼命投入时间、努力和个人资源，认为这样努力工作，一定会有正面的收益。

事实上，“金钱买不到快乐”真是亘古不变的至理名言。说得更准确一点儿，一旦已拥有基本生活所需的财富，钱财并不会让你变得更快乐。当然，金钱能买到各种“东西”，可以让你轻而易举地买到服务，并且能够买到特别和有趣的经验。就心理健康而言，如果钱财本身扮演的是中性的角色，那为什么富裕家庭的孩子们会这样不成比例地感到不开心？

要视钱财如粪土是很难做到的，我们一辈子所受到的各种广告轰炸，其目的无非是先制造焦虑，然后再来满足欲望；先指出我们所缺乏的，再向我们推销各式物品，诸如汽车、牙膏或除臭剂等。绝大多数人对金钱的想法，普遍受到因消费而获利的人们的影响，例如，“说钱买不到快乐的人是因为不知道应该如何花钱”，这则耳熟能详的凌志汽车广告标语来自美国广告业中心麦迪逊大街，而非美国心理协会

（American Psychological Association）。结论是，大多数人对金钱的观点普遍受到操弄，而非依照专业人士所研究的结果进行。

此外，我们对金钱的想法不但会受到自己目前，也受到过去社会地位的影响。以我而言，我既会用童年时的蓝领阶层眼光，也会用中年期的中上阶层眼光来看待这个世界。当我们试图了解导致富裕家庭情绪困扰逐步升高的成因时，不妨也把我们自己对待金钱模棱两可的观点作个整理。请记住，针对这个题目，我们难免会有偏见和矛盾，幸运的是，我们有一大堆横跨三十多年的研究报告，可以帮助我们了解金钱、心理调适和快乐之间的关系。

金钱无法让我们更快乐

埃德·迪耶内（Ed Diener）博士和戴维·迈尔斯（David Myers）博士两位调查研究专家通过研究来自四十五个国家，一百多万人的资料，检视金钱与快乐的议题。大部分国家的大多数人宣称自己还“蛮快乐的”，除了收入外，像是知识、政治自由和公民权利，也就是研究员常说的“福利”，全都会影响一个人的快乐程度。不令人讶异的是，贫穷比例高、公民权利低的国家，人们过得比较不快乐，但全世界大多数的人们，不分年龄、种族或社会地位，只要能满足生活的基本需求，似乎就能过得开心。值得注意的是，任何一个特定国家的财富与他们的快乐程度并不一定会直接相关，譬如说，根据报道，二十世纪九十年代的日本和联邦德国两国的人均收入是爱尔兰的两倍，但爱尔兰人的生活满意指数却高于日本人和联邦德国人。一位知名的学者总结多年来对金钱与快乐之间关系的研究：“整体而言，穿工作服、搭公车上班的人，平均来说，与穿西服、开奔驰上班的人一样快乐。”

尽管有以上这些发现，在美国，大多数的人还是相信赚更多的钱真的能让他们变得更快乐。有趣的是，随着收入的增加，我们相信自

己需要越来越多的钱来维持基本的生活水准。在美国，当被问到“你需要多少钱，才会觉得快乐”时，比较贫穷和比较有钱的人会有不同的答案。针对这个问题的答案而作的研究指出，年薪不到三万美元的人会说五万美元就能实现他们的梦想；但是年薪超过十万美元的人却说他们需要赚到二十五万美元才会感到满足。虽然我们很想干脆地说，有钱人比较贪心，但其实这背后还有相当重要的其他因素。大部分父母试着给孩子“最好的”，许多中上阶层的父母拼命努力工作，主要不是为了物质享受，而是希望能够为子女提供更优质的教育机会。对富裕家庭而言，这把教育的“大伞”涵盖的范围可能更为广泛，往往包括不怎么富有的家庭难以想象的一大堆旅游和文化机会。

至于美国真正最富有的人，也就是能够跻身福布斯美国百大富豪榜的人，他们的快乐程度也只比一般的美国人略胜一筹。对大多数人来说，收入与自身快乐间的关系“其实是微不足道的”。尽管能够带来短暂的情绪波动，但累积更多的财富和物质对于我们的感受，影响并不大。以中乐透者为对象的研究显示，在大约八周的时间内，大部分幸运儿就大致回归到发意外之财前的原始心态。当然，我们会因为加薪或购物而感到一阵兴奋，但这样的满足相当短暂，甚至稍纵即逝。我们每个人似乎都有一个快乐的“设定点”，就算经济状况有了明显改善，也很快就会回归原点。

戴维·迈尔斯的研究透露出很多这方面的论点，根据他的说法：“感谢我们对与日俱增的名利拥有调适的能力，昨日的奢侈品可能很快就变成今日的必需品和明日的废弃物。”我在工人阶级的家庭中成长，房子很小，只有一间卧室和一个跟邮票差不多大的后院。我先生和我算得上是功成名就的专业人士，但住在拥有宽广后院的大房子里，会让我更快乐吗？一点儿也不。这么说并非是在批评我的婚姻或生活环境，其实只不过是承认我的快乐并不会因为经济情况的提升而受到显著的影响。

花点儿时间想想你自己的人生，检视一下经济上的改变是否会对你的快乐造成持续的影响。你快乐的程度有很大的比例在出生前就由你的基因和父母决定了，研究显示，大约百分之五十的快乐是与生俱来的，剩下的百分之五十则靠父母的教养、生活体验和运气来决定。虽然研究乐观／悲观领域的专家发现，有可能培养出更乐观的看法，但这是经由个人和治疗上的努力，并非财务因素使然。

一九五八年，约翰·肯尼斯·加尔布雷斯（John Kenneth Galbra-ith）推出描述美国荣景的划时代著作《丰裕社会》（*The Affluent Soci-et*），当时美国的平均国民所得，以今天的币值来换算是九千美元。今天，美国的人均国民收入是两万美元，既然大多数美国人相信变得富有“非常重要”，我们会期望在休闲、金钱、汽车、居住、空调、电视、电脑等方面应有尽有，在这样丰衣足食的社会里，快乐也会不断升高。比起加尔布雷斯写书的时候，我们变得比原来富有两倍，我们的快乐也加倍了吗？并没有，事实上一点儿都没有，很多人甚至变得加倍地不快乐。这段时期内，青少年自杀呈四倍数的增长，离婚率也加倍。此外，我们看到更多像抑郁症、焦虑、机能障碍、行为失调、自残行为和药物滥用等情绪方面的严重病例。显然，经济的增长丝毫没有改善我们的心理状况，矛盾的是，心理上最容易受创的族群，似乎正是出自这些生活水准提升的家庭、原以为受惠最多的孩子。

我们很难了解，为什么富裕家庭所享受到的这种特别机会，竟有可能成为造成孩子一大堆负面心理影响的罪魁祸首。确实，家教、私立学校、顶尖大学和海外经验只能拓展孩子的经历，并且赋予他们更多的机会，并不能让一个不快乐的孩子变得快乐；但富裕的生活形态，是否真有可能反过来降低孩子享有幸福快乐、安心无虞、充满趣味的人生的可能性呢？这种观点对经济宽裕的父母来说尤其难以接受，毕竟，我们大多数人长大成人以后拼命工作，无非是为了让下一代拥有光明的未来，结果研究却显示，越有钱并无法让我们的精神层面更健康。那么，富裕的生活形态又怎么会在情绪上如此毒害我们的

孩子呢？以下这个故事正好可作个说明，这个问题的部分答案就存在于富裕文化的价值中。

丰沛的物质如何妨碍孩子的情绪发展?

近期到我诊所求诊的阿莉森就是时下典型的青少年，十六岁的她是个让人看起来很舒服的女孩，能说会道、迷人又聪明。不像我大多数的病人，阿莉森是由父母带来就诊的，倒不是她有什么特别的心理问题，而是因为她的父母注意到，她有好多朋友遇到了麻烦，因此希望确定阿莉森能有个可以倾诉的人，“就怕万一”。阿莉森的父母工作繁忙、压力大，经常忙得没时间陪伴她，前几年我可能不把父母的疏于陪伴当一回事，但现在可不敢了。当阿莉森的父母要求我扮演有同情心的顾问，代表的意思是家长要不就是过于忙碌、太缺乏安全感，或者并未善尽亲职。有些家长一相情愿地认为他们自身的忧郁、焦虑或疏离，定会有碍于他们对子女的教养，于是我不仅变成孩子的倾听者，同时也是父母求教的来源。

阿莉森的父母没法“明确指出”自己到底担心女儿什么，但他们怕她对自己“太过依赖”，而这样的依赖也是父母一手造成的，他们心甘情愿地为阿莉森打点生活上所有大小事，毕竟，阿莉森是这么乖巧、不让人担心，人见人爱、功课又好，他们为什么不尽量帮她分忧解劳？此外，他们也对自己因为工作或社交需要不能经常陪伴她而常感到有罪恶感。

虽然他们尽量满足阿莉森的物质需求，但她没什么责任感。最近他们更发觉自己的女儿有点儿“低调不显眼”，但只要阿莉森的妈妈拨出时间陪她逛街，她就立刻恢复元气，可是很多战利品都是挂在衣柜里根本不穿。她的父母对这样的情形虽然有点儿担心，但还是觉得只要能够让女儿开心，就算买了不用也没关系，反正只是小钱罢了。

阿莉森很高兴来我的诊所，也坦然面对青春期经历的苦恼。我们很容易就建立起了融洽的关系，由于她没有我常见的那些真正恼人的问题，因此我还蛮期待阿莉森的问诊。表面上看，她是个被惯坏、重物质享受的小孩，不过我推测，等到她对我更熟悉，也更信任的时候，阿莉森的这些表象应该就会减轻。

阿莉森的生活充满着取悦别人、看人眼色，习惯透过他人的眼睛来评断自己。我们之所以能关系融洽多少也是因为她表现得出奇的顺从，而且很依赖我。不像很多青少年，她从不错过就诊，很骄傲地向我展示她出色的学业成绩，迫切地想知道我对她从该为分班加选哪些课程，甚至连穿年轻贵族品牌、甜美运动风的当季运动套装看起来如何等每件事情的看法和意见。

就某个层面来说，阿莉森是理想中的梦幻小孩（和病人），从不生气或顶嘴；可是又好像明显欠缺了些什么。尽管阿莉森在就诊的时候非常健谈，却很少聊到任何有趣或重要的事情。虽然她心情愉快、兴高采烈，却总觉得缺少内涵，喋喋不休地聊着衣服、汽车和假期，但却鲜少讲到她自己的冲突或抱负。青少年的心理医生已经习惯听到青少年无止尽的生活细节，由于我们对这些细节真心表示感兴趣，便让我们的小病人开始敞开胸怀、透露心声。治疗总是以病人重视什么作为开头，对青少年而言，重视的是他们的外表，或是他们跟什么人厮混在一起，有没有“搭上线”什么的。随着治疗的深入，这些顾虑渐渐被依赖和独立、自我感或人际关系所取代，阿莉森从未前进到更深入的境界。

阿莉森的自我完全建立在她所拥有的事物和周遭的人身上，她从来不会争取青少年最看重的自主权。这个小孩的自我意识是由外界所塑造，由那些她尽力取悦和讨好的人来决定。当我发觉自己在我们的看诊过程中变得越来越困扰时，我发现治疗并没有什么效果，我与阿莉森之间达成了一个不太好的协议，只要她觉得我认可她的自我定

义，而且允许她逃避面对内心的生活，她就会成为一个讨好的人。赞美她的衣服、为她的成绩拥抱她、为她“随和的”个性拍拍她的背，其实全都是错误的。身为资深的心理学家，我觉得有点儿惭愧，怎么如此轻易地成为协助和教唆阿莉森缩短成长的帮凶。

没有人的青春期可以这么容易度过，尽管认为年少青春就是“狂飙”时光的迷思已经慢慢褪去了色彩，但这段时期确实是寻找自我的定义、重新定义、再微调的时期。阿莉森的案例不像本书中其他案例一般充满明显的痛苦与伤害，但也有很重要的内涵，那就是她怎么会那么容易就“过了”。不仔细观察绝不会发现阿莉森有任何问题，可是她父母的担心却是有凭有据的，在她那娴熟的社交技巧背后，阿莉森的自我感简直像空气一样稀薄。

当我退后一步告诉阿莉森我的想法，当我开始收敛对她财物和表现的赞赏，阿莉森一开始先是困惑，然后愤怒，最后是沮丧。她想停诊，说她再也不知道我“要她怎么样”。她对我的观点感到很愤慨，怎么会在治疗她的过程中犯下错误，她觉得我们不应该把注意力转移到我要什么，而是更积极地找出她想要的是什么。试图贬抑阿莉森浮面、表象的外观，找出“真实的”阿莉森相当困难，并不是因为阿莉森在“隐藏”真实的自我，而是因为在表象下根本没有什么自我的发展。阿莉森的一生都由好意的父母、亲属和师长支配，剥夺了她为自己思考到底她想要的是什么的机会。就像在阿莉森的人生中取代了人际关系的物质享受，她对别人的依赖也取代了心理治疗工作旨在发展自我的真谛。

在阿莉森的案例中，我拖延了太久才改正我的错误，有一天她气急败坏地冲出诊室，宣称所有的努力“好无聊”。其实，真正让阿莉森感到无聊的是阿莉森自己，她逃避成长为一个复杂、健康、有冲突的正常青少年。阿莉森既没有内在的资源，更重要的是，她也缺乏动力去改善她为了确认脆弱的自我意识，而过于依赖别人的毛病。尽管对

阿莉森的治疗疗效不明显，但我举出这个案例是因为它给了我很大的启示，让我看清我们多么渴望让我们的孩子（或父母）看起来光鲜亮丽，而且继续成为他们生活的中心是多么让人感到开心。不幸的是，他们为了我们的满足而付出的代价是损害了他们学习独立的能力。

这件事让我想到，阿莉森对别人的依赖，在很多出身富裕的病人身上也很常见，是不是生长在富裕家庭真的会让这些小孩变得更依赖呢？他们的父母是不是会在发生问题时，更容易误以为一切都很顺利？阿莉森的案例看起来单纯，却治疗不成功，这也是让我对富裕与情绪问题间的关系产生兴趣的原因之一，为什么原本融洽无间的正面关系，在我试图对阿莉森略为施压敦促她独立自主时，轻易地分崩离析了呢？

我们可以说金钱并非是阻碍阿莉森发展的因素，其实是她的父母强调用物质来鼓励的教养方式，助长了以拜金主义取代青少年需要之难以处理的个人与人际关系。虽然这种教养方式并不局限于富裕家庭，却常在富裕家庭中发生，因为经济宽裕的父母由于自己的问题或压力，以至于很难跟孩子交心时，他们仗着足够的资源改以物质享受来满足孩子。这绝不是个好的交换，不仅传达了糟糕的价值观，也等于在情绪上离弃了他们的孩子，这么做无异于鼓励孩子抛弃内在的成长，让他们依赖他人和有形的物质来找到自我。对常以外在指标来衡量成功的富爸妈来说，当他们的孩子看起来表现得还不错的时候，的确会想得过且过，忽视内心里的小小不安。

拜金主义，带给孩子错误的价值观

拜金主义和有钱并不是同一回事，前文中我们已经知道，一旦满足了基本的需求，金钱和快乐之间并没有一定的关系。反之，拜金主义却注定带来不快乐和不满足。拜金主义是一种强调财富、地位、形

象和物质消费的价值系统，那是我们评估物质比生活中其他东西，如朋友、家庭和工作，更重要的一种计量，让我们执着于一些外在的自我成就，对成年人来说是声望、权力、钱财，对孩子则是成绩、衣服、电子用品。

累积物品和追求声望的倾向对我们的祖先来说是有好处的，拥有更多“东西”，尤其是牲畜、工具和武器的人群，当然比那些不看重，也不累积这些事物的人更有生存下去的可能。推举拥有“最多东西”的人担任德高望重的领袖，能从两方面来帮助这个群体，第一是提供有组织的领导，其次也为敌人或那些想要偷这群人“东西”的人推出一位可敬的对手。但时至今日，我们大多数人早已过了需要累积物品来求取生存的年代，除非我们把生存的观念广义延伸到包括“要是没有那双名牌鞋，我就会死掉”。

当我还是年轻的菜鸟医生时，曾经参加过一个小组，为一对正在办理离婚的超级富豪夫妇提供咨询。那位太太会在我的诊室花费好几个小时哀叹她将失去的生活方式，她的眼泪大多是为了床单而流，这么多年来她都是睡在经过悉心整烫，并且散发着香气、最精制的埃及棉上。身为年方二十八，捉襟见肘的实习医生，我完全无法体会她为床单感到的悲痛。但现在我已经能够理解，那些床单代表她将失去的许多事物，比方说，她的婚姻、房子、朋友和地位。数十年后的现在，我已经能够领会她对失去昂贵床单的心烦意乱，“昨天的奢侈品变成今日的必需品”，我们都拥有东西，其实是我们在情绪上已经产生依附感，而且不能被剥夺掉的奢侈品。喜欢东西不是问题，喜欢东西更甚过人才是。我的病人失去了一生的依靠，但她的悲伤却来自于将要失去的有形事物，而非即将失去的人。尽管常与富裕有关，但拜金的行径可能出现在所有社会阶层的人身上。

富裕的人比大多数人更会放纵他们累积“东西”的嗜好，让他们的拜金行径变得更为明显。邻镇有位父亲，他年轻的女儿有吸毒问题，

但当被问到女儿的健康问题时，他总是这么回答：“我们不得不让她住进戒毒中心，这么做足足花掉了我一辆宝马车的钱。”当“价钱不是问题”，这样露骨的拜金说法会让我们感到畏缩。

拜金或许不太吸引人，也显示肤浅的价值观，但如何导致不快乐或情绪上的问题？拜金主义者可能不是圣人，但究竟拜金主义的哪一点会让人变得不快乐？

加州大学洛杉矶分校和美国教育评审会（American Council on Educ-ation），针对年轻人变得越来越以功利为导向的趋势，主导了一项规模庞大、令人忧心的研究。这项研究是以过去四十多年来将近二十五万学生为研究对象做出的年度调查。调查结果显示：二十世纪六十年代和七十年代初期，当学生被问起为什么要进大学念书，大部分的学生会把最高的价值放在“成为一个有学问的人”或“发展人生哲学”，只有少数认为“赚大钱”才是进大学的主要原因。但从二十世纪九十年代开始，大多数学生认为“赚大钱”是上大学最重要的原因，而“成为个人领域的权威”或“帮助其他有困难的人”也成为上大学的第二及第三项重要原因。大学生价值观发生转变的这段时间，也正好是这群年轻人罹患抑郁症、自杀和其他心理疾病大幅升高的时期。

白手起家的石油大亨阿曼德·哈默（Armand Hammer）曾说：“金钱是我的初恋，也是最后和唯一的爱人。”除了明显的错误观念，认为金钱可以某种方式取代关爱、交流和互惠的功能，同时也有一种联想，所有心理、生理、性爱和情绪上的能量，都应该用在这种不切实际的追求中。当金钱变得极度重要的时候，会排挤掉其他的目标、努力和兴趣，让工作、友谊、婚姻、嗜好、教养、灵性的发展和智慧的养成都有可能步入歧途。

虽然只有少数人相信金钱是我们的“初恋，也是最后和唯一的爱人”，但这份加州大学的研究结果强调了一个事实，越来越多的年轻人觉得对金钱的追求，已经超越了个人、道德和智力发展的重要性。就

像我们看到的阿莉森的故事，拜金不但是自我发展受阻的原因，也是一种病征。拜金不只是抱持肤浅的价值观，也代表人们多容易选择简单的物质诱惑，而忘却了复杂的人际关系。随着孩子变得越来越以自我为中心，并对他人的需要漠不关心，拜金主义吸走了人生的目标和利他主义。

有关人类基本需要的看法，大多数心理学家一致认为，第一也最重要的生理需求是食物、庇护和保暖；此外人类相信还有其他属于“更高境界”，但却仍属于基本的需要，就是要追求真正的自我表达、亲密的人际关系、对社会的贡献，以及能够驾驭艰难任务的能力。

或许金钱可以，但未必一定有助于实现这些“更高境界”的需要。我们都认识口袋里没什么钱或物质贫乏却过得既快乐又充实的人；那些“什么都买得到”的有钱人，却过得痛苦不堪、消极无助。无疑，借由提供带来驾驭感的教育机会，或是有助于培养兴趣和人际关系的旅游机会，金钱确实可以帮助我们发展“更高境界”的需要。当我们为孩子购买汽车或昂贵的衣物或安排高档的假期时，不一定会造成他们的情绪问题；然而无论是通过观察我们的行为或我们的价值观，当他们相信这些有形的物质才是人生中最重要的事物时，我们就责无旁贷了。

最糟糕的情形是，拜金主义把我们最宝贵的人际关系物化。花旗银行的一幅广告看板宣称：“你最重要的资产是那个问你什么时候加他零用钱的人。”这般露骨的字眼很容易让人一眼看穿它骨子里的拜金倾向，但是当它们充斥在我们文化中时却很难被察觉。父母需要有警觉性，广告会以微妙或幽默的方式暗喻物质与人的价值是一样的，稍不注意，父母自己和孩子都可能沦为广告信息操弄和塑造的对象。

研究清楚显示，我们自身的拜金程度会深刻影响我们孩子的拜金程度。当父母，尤其是母亲，把财力雄厚看得比亲情、社会或自我接受来得重要，他们的小孩就有可能拥有这样的价值观。换言之，利他

主义的母亲会孕育出利他主义的孩子。拜金主义和利他主义的价值是背道而驰的，拜金主义是不成比例地专注在个人主义、强取豪夺和竞争上，利他主义价值推广的观念是群体的需要应该至少与个人的需要同等重要，比较幸运的人有责任帮助比较不幸的人，常常要靠通力合作才能完成进步。崇尚拜金主义对我们的社会不是个好兆头，因为拜金的人不太可能成为博爱济众的慈善家，对孩子本身也不是件好事，拜金孩子的成绩比不拜金的孩子来得差，罹患抑郁症和滥用药物的比率也比较高。

传达价值观是教养工作中最重要的一环，别再讨论接下来想买什么东西，不妨考虑与孩子分享哪些活动能让你有所收获以及如何提升参与的热忱，这些活动包括工作、读书会、志愿者或是社区进修课程。与孩子谈谈，你如何在家中或外界做出良心的选择，帮助孩子了解健康的竞争与不健康竞争间的区别。当次文化的行进方向有所偏差，就得靠文化层次更高的成人导回正轨。如果青少年的次文化走向犯罪，父母就需要指引安全的路；假使他们走向拜金主义和热衷于沉溺不良事物，那么父母就得推广利他主义和慷慨解囊。

搞不定孩子就利用物质来解决?

我们很多人都听说过“购物治疗”（retail therapy）这个名词，我们生活在一个复杂且骇人听闻的世界，很多人都有严重的无力感。若无健康的自我意识，缺少家庭、社会或宗教的支持，世界看起来会很有压迫感并让人害怕。而购物是一种可以掌握控制权的方式，让我们处于主宰交易的地位，也让买家大权在握。当然，这样的权力是虚幻的，真正的权力掌握在大企业及其广告商的手里，企业付钱给广告商，让广告商无所不用其极地为消费品形塑出能够赋予购买者神奇和保护的作用。众多以国内消费主力的妇女为目标的广告，操弄着我们情感、肉体、性爱和经济上的不安。譬如，染发剂用品承诺让我们“更

性感”、清洁用品保证让我们“更清洁”、汽车答应给人“权力”，而最夸张的是香烟广告，竟然允诺带给我们“自由”，完全无视伴随而来的癌症、心脏疾病和肺气肿等疾病。

广告的设计就是先让我们感到不安，然后再提供产品解决我们的不安。这种做法对青少年的影响尤其不良，因为他们原本就已经觉得非常不安，由于少女比少年更常上街，她们也特别容易受到此鼓吹拜金主义和消费意识号角的影响。深受小朋友和青少年喜爱的杂志，展示着经过鬼斧神工、精雕细琢和电脑修图才可能呈现的完美女性图像，扭曲了人际关系观念的发展和形成。关于此，已有相关的研究及临床人员——琼·基尔伯恩（Jean Kilbourne）以及玛丽·皮弗（Mary Pipher）揭开了广告的面纱，指出广告以女孩及妇女为目标，为了刺激消费无所不用其极地让她们觉得自己很糟糕。

和孩子一起购物好不好玩？当然，如果你本来就打算要去购物，或需要为特别的场合购置物品，这时若能带着孩子一起去逛逛，就能同享亲子共处之乐。但正值青春年华的少女若必须靠着逛街购物来发展人际关系并只能在卖场上才能展现自己的实力，或当购物被视为减压的方式时，可就大有问题了。事实上，无论男孩、女孩都会采取这种蹩脚的办法来解决问题，不过母女档尤其喜欢这种策略。或“为了赶走忧愁”，或因为“只要我们去逛街，她就会开心”，而带着女儿去购物，这不仅可能令孩子趋于拜金，也会妨碍她们发展处理哀伤情绪的能力。只要遭遇到疑难杂症就利用物质来解决，注定是失败的解决方案，遭遇问题应该要透过思考、洞察力和同理心来处理，而不是靠鞋子和皮包来解决。

认为外在“物质”能够减轻情感上的痛苦，这种想法与认为药物或性爱可以达成同样效果并没多大的区别。父母应该让孩子明白，单靠外在事物并无法帮助他们处理艰辛的情绪，而是要发展自我内在的应变能力，才能在他们遭遇困难时提供一张安全的保护网。帮助孩子了

解并处理他的痛苦感觉，发掘对付问题的方法，才是终生受用无穷的礼物，名家设计的牛仔裤只能流行一季。

拜金下的竞争很危险？

拜金和竞争是一体的两面，只有不是很多人拥有的消费品才有神奇、创造的力量。当你可以在第三大道买到三十五美元的仿冒品，路易威登的皮包就失去了正字标志。拜金主义需要独有的光环，才能纾解一开始让他们成为拜金者的不安全感。拜金主义向外延伸的观念是人可分“胜者”和“败者”、“拥有”和“缺乏”，父母需要不时地扪心自问，自己是否确实避免了促使孩子互相竞争较劲，或暗示物质缺乏的孩子必须为不断竞争的价值观背书。一般而言，孩子视彼此为合作者，好过视对方为竞争者。

把注意力过度集中在竞争上是许多富裕家庭的通病，造成的原因相当多元，可能是焦虑、自恋、缺乏安全感，以及拜金主义。不过拜金与竞争间的关联特别紧密，有份关于研究什么人选择与朋友合作、什么人选择“超越别人”的有趣报告，研究人员发现，拜金特质高的大学生，选择“超越别人”的可能性，远高过与朋友携手合作。

一个孩子若想要进入普林斯顿或耶鲁这样的名校，就必须打败二十个同样杰出的孩子。获准进入顶尖名校确实是了不起的成就，但如果父母能够同时强调品德与成就的重要性将会对孩子有莫大的帮助。倘若没有这两者的平衡，那么孩子在竞争时甚至可能欺骗他们最好的朋友。

在我居住的社区里有所知名的私立高中，在某次学习能力倾向测验中，因为有一小部分学生被抓到作弊，学校一口气取消了约三百名学生的测验成绩，其中有个孩子正是我的病人，我可以保证这个年轻的、吓坏的女孩并非没有良知，正好相反，她始终认为自己有责任

让“为我付出这么多的父母感到快乐”。这个孩子虽然够聪明，但成绩却不是最杰出的，因此她觉得有必要作弊，以免令父母失望，或被朋友看扁了。出人头地的压力是这样的强烈，让她无视道德规范，这个平凡、善解人意的女孩忽略了一个事实，她的行为将会对其他许多学生造成负面的影响。

孩子的内心伤口是无法靠钱来治愈的

我们希望避免训练孩子相信外在的奖赏能够带来个人的快乐，这并不是说外在的事物不能抚慰我们，坦白说，有时候买到自己想要的东西确实能让我们因此而兴奋，但我们也要认清，不论心里有什么烦恼，拥有外在物质只不过是一片创可贴。有时候伤口是表面的，只需要一小片创可贴就能治疗，可是更深的伤口就无法靠创可贴治愈。创可贴只能暂时掩盖恶化的伤口，深层恶化的伤口需要更严肃认真的照顾。为了有效处理人生中更深的创伤，孩子需要能够内省，培养可靠的能力，帮助他们度过人生中无法避免的困境。

有钱能使鬼推磨，轻而易举地解决外在的问题，也因而造就了拜金主义。出身富裕的青少年在网络上付钱请人代写报告、让其他小孩为他们排队购买电影票，甚至是利诱家教代自己完成作业。在他们眼中，外面的世界和那里可以买到的“东西”，是能够暂时换来解决问题和满足感的来源。

金钱也会抑制孩子走进真实世界去工作。孩童及青少年心理学家唐娜·麦伦格尼（Donna Mehregany）博士，也是俄亥俄州的凯斯西储大学（Case Western Reserve University）的临床学教授，她治疗过许多来自沙克尔高地（Shaker Heights）和佩珀派克（Pepper Pike）这两处富裕郊区的青少年。她指出，拥有无限资源可供支配的孩子，不可能珍惜传统上年轻人看重的那些工作机会。对这样的不知珍惜，她有切

身体验，她曾经临时帮朋友照顾九岁的男孩和他五岁的妹妹，那一天快结束的时候，麦伦格尼博士因为有些事情要做，就问自己也是九岁的儿子和她朋友的儿子能不能帮忙照顾一下妹妹，并提议可以各付他们两美元作为临时保姆费，她朋友的儿子大为震惊，用很轻蔑的口吻说："我光信托基金就有两百万美元，干吗要为两块钱工作？"除了展现真正恶劣的态度外，这个小男孩错过了宝贵的机会，那就是学习真正负起责任和为社会贡献的满足感。

孩子需要有工作经验才能发展生命体验，才能明了成功来自于自己的努力。我所认识的最聪明也最成功的富爸妈，都非常小心地不让子女知道家里到底多有钱，他们让子女参与家事分工、敦亲睦邻，但绝不会与孩子讨论自家的财力，毕竟，不管家里多有钱，其中没有半毛钱是孩子赚来的！每个富裕的社区都有几个令人难以忍受的年轻人，拼命地到处宣扬他们的银行户头里有多少钱、他们父母身价有多高。即使有些人因为贪图他们给予的好处而暂时把他们当朋友看待，他们也无法真的受人喜爱。父母是孩子的行为榜样，因此当父母利用金钱操控别人时，也就教导了孩子利用金钱去操控别人。

收买孩子，只会加深孩子的贪念

由于富裕家庭拥有丰沛的金钱和物质资源，因此当父母想要改变孩子的行为时，金钱和物质经常成为激励改革的动力。譬如有位母亲直接跟我说，只要她儿子不再吸毒，就买部新车给他；另一位母亲则脸不红、气不喘地提议，每减重一磅就给她女儿一百美元。这是一种灾难性的做法，原因有二：第一，会让孩子养成拜金的人格；第二，对仍在塑造判断力和培养冲动控制力的青少年会有致命的吸引力，教会他们仰赖别人，而非靠自己的力量来改变他们的生活。我们越迫切地想用奖赏买到服从，就越不可能成功。我们极力试图用物质来收买孩子的事实，告诉了我们一个事实，我们正感受到庞大的压力和无力

感。物质永远无法取代父母的关心、亲近和教养。当青少年了解到原来他们的父母企图偷懒地以拜金主义和物质奖赏取代真心教养时，即使给再多的凡赛斯（Versace）太阳眼镜、普拉达（Prada）包包和宝马汽车也无法平息他们的反弹。

我在诊室里一次又一次看到这样的中介交易，“只要这样做，或不要这样做，我就会买任何东西给你”。这种教养方法注定要失败，尽管可能产生某些短暂的行为改变，但我从未见过这对孩子能有长期有效的改变。这种收买孩子的教养策略，只会削弱父母的权力和加深孩子的贪念。对青少年而言，这种方式尤其会带坏孩子，他们需要的是，利用每个可能的机会来培养诸如独立、自制和忽略同伴压力的内在应变能力。当孩子们自己能看清楚这些行为的好处时，会自动戒烟、减重和拒绝毒品。不幸的是，老是借由物质奖赏来塑造行为的做法，让这些孩子很难建立自信，自我相信即使缺乏外界、诱导式的指导，他们自己也有能力做出合理的决定。

内在的激励，才是促使孩子发展兴趣、能力的推动力

内在的激励是促使孩子发掘自己的兴趣、能力和嗜好的推动力，内在的激励与奖赏不是绑在一起的，那是驱使孩子从事让自己获得满足的活动，也是所有真正学习的基础。回想一下，记忆里那个可以连续几个小时孜孜不倦阅读历史书籍、溜滑板的孩子，或是勤奋地在车库里修理脚踏车的孩子，我们都曾有过这般“沉迷其中”的经验，也就是研究人员所谓的**“完全投入”某件让我们觉得引人入胜且富挑战的事情。**

相对于内在的激励可驱使孩子自发地学习，外在的激励则能够驱使孩子参与活动。之所以如此，并非活动本身的吸引力，而是因为孩子可以从中获得某些相关的收获，例如成绩、奖品、地方报纸报道。

由于外在激励带给孩子最宝贵的不是获得学习经验，而是伴随而来的好处，因此反而剥夺了学习的兴奋。外在的激励容易将表现与学习混为一谈，与接受内在激励的孩子相比，这么做的结果是造成更低的成绩、更低的成就评量、更低落的学习兴趣、更差的创造力，以及更大的心理创伤。

我的学区有位很优秀的老师告诉我以下的故事。放假前，她班上的学生都很担心即将到来的数学测验，心急的孩子更是一直打断她的讲课，只想知道更多有关测验、计分以及会占学期成绩多少比例等问题。由于无法让孩子专心上课，她干脆请学生收起课本，接下来的时间干脆用来画画。十几只手立刻举起来，全都想知道绘画作品将如何评分。“当时，我心想我的教学生涯完蛋了。”她无奈地说。

当孩子满脑子想的都是外在的成绩评量，他们为工作找到意义的能力就被减损。热衷于成绩不等同于热衷于威廉·福克纳（William Faulkner，一八九七~一九六二，美国小说家）、微积分或元素周期表。美国有些最著名大学的入学指导老师批评那些既聪敏又优异的入学新生，说他们缺乏对学习的热忱。曾任布朗大学（Brown University）入学指导员的威廉·卡斯基（William Caskey）即这样评论：“我看到生长环境不错的青少年，却没有什么兴趣或嗜好。讽刺的是，他们其中很多成绩都还蛮优秀的。不过，他们的成功动力很少是为了追求知识，而是把学业成绩和奢华生活绑在一起。”

美国辛辣动画《南方公园》（South Park）的创作者之一，才华横溢的马特·斯通（Matt Stone）为我们对成绩的不理性过度关注做出了这样的总结。麦特还记得当他六年级，面对数学测验时的焦虑：“大家都说千万别考砸了，因为只要考砸了，就不能进入七年级的数学资优班，只要进不去七年级的数学资优班，就升不上八年级或九年级或十年级或十一年级，然后你就会到死都孤苦贫困。”父母必须跟孩子保证，即使进不了数学资优班、当不成毕业生致词代表，或进不了哈佛

大学，都不会让他们“到死都孤苦贫困”。不管是在学校、在家里，媒体都很努力地用这类信息炮轰我们的孩子，不断地强调力求优异表现的重要性，其实真正需要教导他们的是坚韧不拔的价值观和对远大前程的看法，并且了解成绩好坏不代表学习能力，他们需要知道，原来父母重视的是努力、好奇心和求知的勇气。

内在和外在的激励并不会互相排斥，年轻的孩子既受到内在好奇心的驱使，也会有强烈的欲望想取悦父母。随着孩子吸纳了来自父母的观念、兴趣和价值观，并从中挑选出他们觉得适合的，然后再依照自己的个性、发展程度、兴趣与能力来量身打造，外在激励于是再生为内在激励。上述教养的重点并非要父母停止看重成绩或杰出的表现，而是要帮助我们的孩子为自己向内心探索，让他们自发地想要培养学习的能力与兴趣。在此，我们重视的是发展过程，更甚于最后的结果。研究显示，受到内在激励的孩子不只学习更好、表现更好，而且或许最重要的，他们更能乐在工作中，更有意愿也更渴望亲自尝试更具挑战性的任务。

当父母坚持要在孩子身上复制大人自己的兴趣、价值观，甚至职业时，就会徒劳无功并且阻碍孩子。“你当然要念法学院，我们家族所有男人都是律师。”最好在把十年的光阴浪费在他痛恨的职业上，必须依赖百忧解（Prozac）度过漫漫长日之前，就让你的儿子及早发现他并不适合当律师。我们面对的是眼前这个孩子，而不是梦想中的孩子。或许你很享受对着学校的家长教师联谊会（PTA）侃侃而谈的感觉，可是你的孩子可能觉得公开演讲对他来说是件痛苦不堪的差事，宁愿从事不需要动口、空间性的工作，譬如绘画或建筑。我们需要帮助孩子发掘出适合个别性向和兴趣的活动，而你对这些活动展现的热情和乐趣，将有助于培养孩子胜任这项工作的能力与称职感。

我曾接手过一个十二岁，自称是“怪胎”的男孩，他的谈话内容几乎都和热带鱼有关。家中没有人能够与他分享他对海洋生物的热爱，

尽管这个男孩智商很高，他的父母却只担心他的课业成绩只有中等。我到现在偶尔还会和这个杰出的年轻人联络，他过得健康、快乐，正在一所名校攻读海洋生物的博士学位。**请试着为孩子有特别的兴趣而感到高兴，就是在这种内在激励、父母支持和发展兴趣的交互作用下，孩子的自我感才会逐渐成形。**

金钱不是罪恶，金钱并不会在我们的孩子身上造成情绪问题，也不会导致抑郁症、焦虑失调或滥用药物。是拥抱拜金主义的富裕文化、重视表现而非学习、看重外在激励而忽略内在激励、过度强调竞争以至于鲜少有机会看到成年人展现怜悯和正直的情操，以上种种因素才是导致孩子生病的罪魁祸首。为了改正这些不足，我们需要教导孩子，物质并不能取代人际关系；我们需要鼓励他们发展内在的激励，并且降低外在激励的重要性。最后，我们还需要以身作则，不仅在家中，也要在社区里展现利他和互惠的精神。

本书的宗旨固然在于了解并且医治与日俱增的富裕青少年所面对的情绪问题，但并不只是为那些与孩子意见相左的父母而写。过去十年来，我们学到很多有关孩童和青少年发展的知识。过去我们对于孩童发展的认知，许多的“理论”如今都已被揭穿面具，比方说，多年来争强好胜的父母在孩子坐立不安的学步和学前阶段，就拼命地拿字卡炮轰这些幼儿，要他们早早地学认字。现在我们知道学前就会认字的幼儿，学业成绩不一定比进了小学才学习认字的孩子学得好。与其将时间、金钱和精力全都浪费在与孩童发展不同调的努力上，不如重新熟悉孩童发展的基本原则，这样会获益更多，我们需要了解孩子健康的自我意识应该是什么样子，并在发展自我碰到瓶颈时有所警惕。最后，了解孩子在不同发展阶段可能会面对的挑战，让我们更能够在他们完成最重要的任务，也就是发展自我意识的时候助他们一臂之力；无论人生多么变幻无常，健全的自我意识总是能为他们提供一个有如避风港般的依归。

第二部分 富裕文化如何阻碍孩子的自我发展?

第4章 什么是健康的“自我”？

自我健康的孩子是可靠、有能力、关爱、富有创造力，也能控制自己的！

几年前，当我用这样的开场白——“跟我谈谈你自己”欢迎新来的青少年病人时，通常我会遇到的是对抗的沉默或烦躁的不安。“你是医生，你告诉我有什么毛病”，这样的交锋曾经是治疗工作的序曲，代表着我对他们的兴趣，也让我那些防备心重的小病人，有个模棱两可的开头来寻找他们认为适当的回答。少数会单刀直入地切进话题，谈到他们在家里的问题，或忧郁沮丧的感觉，但是大多数人会稍微等一下，在揭开脆弱心灵之前，先测试看我值不值得信任。

最近，我看到环境优渥的青少年，对这同样的问题似乎感到相当困惑。他们倾向于以一连串的成就来回答：“其实也还好，并没那么糟糕，我不仅有三个科目在班里排名靠前，我还是校篮球队的先锋。”或是失败的例子：“我的人生烂透了，我讨厌自己。我的屁股太大，胸部又太小。”典型上，年轻人常用这类根据事实的描述来形容自我；问个六岁的小女孩，叫她跟你谈谈她自己，她很可能会说：“我跑得很快，我的眼睛是棕色的，我讨厌吃花椰菜。”十年之后，再问同一个孩子同样的问题，理论上应该会从更有深度和认知的角度来沟通有关“自我”的问题。但目前我面对的这一大群病人，很难“展现出”他们的内心生活，尽管他们往往举止优雅，看起来却惊人地不成熟。在治疗的过程中，可以很清楚地看出来，这些青少年中有很多自我意识的发展停滞，甚至回溯到童年阶段。

开发“自我”是一种带有启发性、复杂性、原创性，有时也是令人捉摸不定的发展过程。幼儿的自我意识形成，大部分会受到父母的意

见所左右。父母的赞同或否定，为孩子开始感受到他是谁和是否受到喜爱奠定了根基，**受人喜爱的感觉便是健康自我发展的中心。**

记得在你孩子刚诞生的那几个月里，你花了多少时间就只是凝视着你的婴儿，觉得躺在你臂弯里的孩子是那么独一无二的心肝宝贝；记得你孩子是如何地回望你，仿佛镜子般反射着你一本正经或满怀喜悦的表情、你的微笑或欢乐的笑声。父母对新生子女的深厚爱意，为孩子提供了一个榜样，让他们知道外界如何看待他们，以及他们如何看待自己。持续凝视充满慈爱的眼光，凝视着注意到他独一无二之处嘉许眼光的孩子，绝对能够获得帮助，发展出健康的自我意识。

持续受到父母关爱和支持的孩子，觉得自己有足够的勇气，能够独自踏进充满诱惑的世界。他们不仅因为自己的存在，也由于个人特有的天赋，像好奇心、魅力、体贴、冒险犯难的精神、慷慨性格，而感到被疼爱与尊重。孩子与生俱来的素质，与父母慈爱的接纳交互作用，一种自我的意识逐渐成形，并且蓬勃发展。

很清楚地，孩子的自我意识不能太长时间仰赖父母，或生命中其他重要的成年人来培养。这么做不仅不切实际，也相当不健康。孩子需要变得越来越独立，向前行的时候能够撷取自己内在的应变能力。父母、教练、师长，全都有其他需要关注和担心的事，这些人会走开、会逝去。发展良好的自我之所以如此重要，是因为外在的支持可能会缺席，而自我为人生的航行方向提供了舒适的基地和心灵的罗盘。我们的人生和孩子的人生都不可能永远顺遂，可是健康的自我能够帮助我们确保生活将会是有趣的、令人满足的，也是我们能够操控的。

我们需要鼓励孩子“为自己着想”，要把父母、师长和同伴的观点综合起来，进而组成他们自己的观点。当孩子越来越能认清自己，了解自己的强项和弱点，就能发展出完整的能力来面对挑

战，并且能够从失败中重新站起来。“每当我感到情绪低落时就会去跑步”，有位青少年探索内心后找到处理沮丧情绪既可靠又有效的方法。一开始，她的父母只是建议她“出去走走”，这名把话听进去的少女，把它转化成专属于她的方法——跑步，她发展出处理不佳情绪的有效策略。随着这个女孩成功想出处理痛苦感觉的方式，她也不断地强化了自我意识。**孩子可以携带在身边的是他们的“自我”，而不是父母。**

当父母迟疑，或倾向于不鼓励孩子把对成年人的依赖转化为靠自己时，天之骄子将会更常在自我发展上遭遇到问题。富裕文化的危险不仅在于它是表面的或拜金的，更危险的是会妨碍到自我意识的发展。浸淫在这种文化里的许多孩子，父母对于成就的要求已经超越了孩子对自主权的追求，当成年人无所不在，不断施压，促使孩子采纳约定俗成的表象、争强好胜、以表现为导向、致力于养成完美无瑕的“自我”，孩子就很难发展出真正的自我意识。这样做或许会鼓励某些孩子表现得更优异，但更重要的，是会让大多数孩子养成依赖、沮丧和矮化的自我。

父母压迫孩子出人头地，却忽略了塑造杰出孩子的过程。尽管“杰出”包括成绩优异、奖杯领不完、崇高地位或受人肯定等特质，但“杰出”的养成与这些特质无关。这些特质本身并不会告诉我们一个人的心理健康状态，有钱有势的人可能过着孤寂凄凉且悲惨的日子，他们的自杀率与经济状况不佳的人一样。**从心理学家的观点来看，表现优异的孩子所发展出来的自我是可靠、有能力、关爱、富有创造力，也能控制自己的。**我们应该更仔细地审视一下健康的自我到底有哪些成分，而它们是如何形成的。如果外表看起来是这么好的孩子，内心却在为自我意识中微不足道的缺点而受苦，我们该如何区别健康与受创的孩子呢?

凯特今年十六岁，个性害羞，但只要觉得自在就能维持优雅的举止。她的成绩大多维持在乙等，偶尔会有个丙等以及不定时的甲等。虽然喜欢上学，但并不特别用功，她宁愿把时间花在她持之以恒的兴趣——古典吉他上。音乐班的同学曾经试图让她对受欢迎的重金属乐团的电吉他产生兴趣，但她实在缺乏兴趣，这让同学感到很失望，后来她甚至因为独树一帜的音乐嗜好以及害怕上台的恐惧而被大家看成“呆子”。尽管如此，凯特还是有几个要好的朋友，有些与她有同样的嗜好，有些则是欣赏她安静和蔼的态度。

凯特是那种你必须特别注意才会看见的小孩，稍不注意，她就会被忽略。轻微的学习障碍让她不太敢直视人，因此与人交谈时，她会显得好像有点儿冷漠。另一方面，她反应快，也会冷嘲热讽，迫切地想谈她青春期的困境，譬如她偶尔会抽大麻，也蛮喜欢抽的，不过也很担心未来会不会成为问题；她与父母间的冲突并不严重，父母认为她可以再用功一点儿，但她向父母征询的是学业以外的意见。她没有交男朋友，不过每周一次在布施食物给穷人的施粥场当义工，她喜欢同在那里当义工的一个男孩，她很犹豫要不要与他交往，因为她还没准备好有性关系，她抽屉里有避孕丸，可是还没开始服用。

当被问到她快乐的程度时，凯特说她“蛮快乐的”。

梅莉莎也是十六岁，成绩表现优异，平均分数在班上名列前茅。英文成绩尤其好，未来考虑从事新闻方面的工作。她穿着时髦、装扮完美无瑕，由于她的写作能力和靓丽的外形，有几位老师建议她去念大众传播。虽然好几个学科都是她的强项，但她似乎已经决定要走大众传播这条路，因为“每个人”都说她适合干这一行。

梅莉莎有群同是校内风云人物的朋友，因此她很努力维持自己在这些男孩女孩中的地位。有时候她会轻视其他学生，为了维持崇高的地位，她很清楚这个“当红”的小团体看重的是优异的学业成绩、吸引

人的外表和高能见度。梅莉莎不喜欢“凶”其他女孩，可是也不太会把这样的行为放在心上，因为“在高中里就是这样”。

尽管这么有成就，梅莉莎与父母的关系还蛮紧张的，她的父母斩钉截铁地坚持女儿必须十项全能，不论是学业还是课外活动，所以每逢星期六早晨，当梅莉莎试图逃避去踢她不喜欢的足球，但父母却坚持要她参加时，就会出现冲突的场面。梅莉莎的回应是吸大麻。只要够“让她撑过球赛”就好了。等踢完足球，她立刻回到她的小团体里，很高兴脱离父母的压力，期待享受一个饮酒作乐的周末。

当被问到她快乐的程度，梅莉莎说她“挺快乐的”。

凯特和梅莉莎在我的富裕社区里都是很寻常的孩子，梅莉莎已经当了两年我的病人。刚开始时的忧郁和沮丧已经获得改善，可是经常用药的情形还是很令我担心。尽管成绩突出、外表光鲜亮丽，梅莉莎的青春期过得并不顺遂。梅莉莎的生活都是浮面的，并未深入探索她的内心世界。她完全依赖别人，也可以很残酷地对待其他女孩，面对父母的强势，她并未主张独立自主，而是借由可麻痹自我的非法药物来逃避冲突。她之所以没办法跟父母谈论她的问题，部分原因是她的父母太严厉，部分则是因为她无法理解他们的焦虑。

梅莉莎的父母忽视了女儿的警示——足球赛前的红眼睛、周末派对回家后用薄荷糖来遮掩的酒味，这些状况只让梅莉莎觉得没有人关心和在乎她。虽然看起来有很多朋友，事实上却觉得很孤单空虚。她只能从学业成绩中寻求慰藉，至少这个部分是她拿手的。我希望她不要再这样墨守成规，能以让自己感到兴奋与可靠的方式来运用她的智慧。还有两年，梅莉莎就要上大学，她的工作是要拆除表面的外墙，开始直接面对青春期的问题，她需要坚强的自制力，别再去碰药物，也需要对自己的内心世界感到好奇和产生兴趣。如果她能这样做，就能强化薄弱的自我意识，否则将很难独力面对大学岁月的挑战。

凯特其实不是我的病人，是邻居友人的女儿。她偶尔会帮我整理档案或帮忙到图书馆找寻我需要的文章资料。她好像很喜欢跟我聊天，因为“你知道很多孩子的事”。我喜欢有凯特作伴，因为当我成天跟非常不快乐的女孩待在一起，她可以让我喘一口气。就我所知，她从没接受过治疗，看起来也不需要任何心理咨询。

凯特并不太烦心她的外表，也不会特别在意别人是怎样看待她。虽然这可能是种对抗排斥的防护机制，但我怀疑更正确的解释是，凯特对她自己感到很安心，从她少数几位好朋友那里感受到足够的关心和支持，因此觉得没有必要屈从于那些更受欢迎孩子的要求。她吐露，自己反正也不怎么喜欢那些孩子，能够练习她的吉他，和她自己的朋友玩在一起就够心满意足了。

她在学业上缺乏积极的冲劲是个令人担心的问题，倒并不是说她的成绩令人担心。她父母鼓励她要更努力是正确的，不过如果能够少点儿冲突，多把重心放在让凯特想想究竟是什么阻碍她尽全力会更好些。她看起来有点儿羞怯，但这或许是由于她害羞的天性以及学习障碍使然。

幸运的是，凯特有对慈爱支持的父母，尽管她有典型的尝试药物和男孩方面的青春期烦恼，但大致上她还蛮喜欢自己的。由于她的用药不是为了自我麻痹，所以不像梅莉莎那样让人担心；同时，凯特也会省思她的用药。她的社区工作也是有目共睹的，显示了她的爱心和慷慨。我对凯特最大的担忧是社区根本不重视这类孩子，虽然她曾在当地音乐会中弹奏过几次古典吉他，却从没登上过校内刊物，她说有时候会觉得自己是个“隐形人”。凯特或许会进入一所还可以却不是顶尖的大学就读，而且能在那里调适得很好，会碰到多元化的学生，而不是像现在高中这样同质的、肤浅的孩子。她拥有发展得很好的自我，可靠、富有同情心，也很有能力，可能继续发展成为拥有健康情绪的青年人。

我举出这两个例子是为了强调表面上和实质上的健康发展自我的不同。每个孩子都不一样，也没有一概而论的说法可以形容拥有受损自我意识或健康自我意识的孩子。重要的是，我们必须知道，拥有健康自我意识的青少年也可能用力关门或尝试药物，或在父母想要谈话时三缄其口。换言之，自我意识受创的孩子也可能低飞逃过雷达的扫描，因为他们以如此卓越的表现达成了期望，把虚伪捏造的自我当成真的蒙混过去。了解我们孩子心中有怎样的健康自我意识，代表我们愿意穿透明显的外衣，更深入地窥探、评量我们的孩子在不同的层面是否有所进步。他们在外面的世界是否感觉收到了效果？是否觉得能够操控自己的生活？是否能与他人建立深厚持久的人际关系？是否有嗜好和兴趣？是否看重并接纳自己？是否懂得照顾自己？当然，月有阴晴圆缺，他们也一定会有起伏，这些都是孩子们不断进步、走向健康成年期的关键特质。

心理健康的孩子能够“拥有”自己的生活

童年和青春期一个不变的主题是一种想让行动出自于内心的欲望，“我可以自己办到”“我可以自己想出来”，并不是说孩子不需要，或不想要外界的帮助。他们当然需要，可是那股动力，人生的大方向就是要觉得内心是有能力的。孩子有权对能够独力管理自己而感到骄傲，也急着想要拓展自己指挥行动的范畴。孩子们想先学会爬，然后走路，然后跑步，然后骑脚踏车，最后是驾驶汽车。心理学家同意这种驱使行动、好奇心和探索的动力是与生俱来的，婴儿在小床里唯一躺着不动的时候，不是生病就是睡着，否则，都是忙着东张西望、啃咬、笑、哭、踢腿和动来动去地试着探索及影响周围的世界。

这种想要操控事物以便影响我们生活的需要感是放诸四海而皆准的，无论是原始社会向雨神祈求丰收，或是中上阶层家庭求助于补习班来赢得好的学业考试成绩，一直以来，人类努力试图操控、预测、

了解和影响发生在他们身上的事情。借由成功地影响事件，我们能够提高获得理想结果的概率，同时降低结果不尽如人意的概率。

相信所有的人都希望自己对人生做出的选择是可信且发自内心的，而不是由别人发号指令给我们。孩子若没有机会自己想通属于他们的价值观、欲望和兴趣，造成的结果往往就只是无止境的依赖，永远都无法达到健康自主。自主的意思是我们能够独立、有能力和充满爱心，我们可以自由选择如何运用这些特质。也许我们很擅长写作，但却选择学医，这是因为我们相信当医生能帮助更多的人；也许我们很享受一个人的生活，但基于奉养父母是我们应该做的事而愿意与父母同住。就是这种选择的能力，帮助我们不只感到自己生来就具有某些特质，而且也能掌控这些特质，让它们支配我们的人生方向。

自我效能是对我们能够成功影响世界的一种信任；它和自尊不同，自尊与自我价值的判断有关，自我效能则与个人能力的判断有关。虽然自我效能经常掩盖住自尊，两者却不是同一回事。与学业、个人或人际关系成功没多大关系的自尊不一样，自我效能与孩子的正面结果有很深切的关联。自我效能高的孩子，比较容易自主行动。**这种为争取自己最佳权益而采取适当行动的能力，可以称之为行动能力（agency）。**自我效能与信任有关，行动能力则与行动有关；不过两者都可归因于个人的控制感，很清楚地，效能与行动能力是互相关联的；我们越感觉自己能够有效控制这个世界，就越有可能采取有效的行动。我们可以在主动积极的人身上发现高度的行动能力，他们是“知道如何去完成任务”的“剑及履及者”。虽然“自我效能”这个名词或许念起来还不如“自尊”那么顺口，但是它对健康情绪发展的贡献却是毋庸置疑的。

同一个班上有两个十二岁的男孩，他们的读书报告都获得很差的评语，这两个男孩都觉得自己很冤枉。第一个男孩什么都不做，第二个男孩却跑去找老师理论，第二个男孩展现的就是行动能力的观念。

如果我对发生在我身上的事采取行动，能够收到效果的机会就会增加。那个对于改变状况感到无能为力的孩子，可能因为觉得沮丧而无动于衷，但那个找老师据理力争的孩子，比较有机会让人重新考虑他的成绩；而即使成绩维持不变，至少他感觉到自己“已经试过了”。最糟糕也最不幸，且经常发生在争强好胜家庭的情景是，家长打电话去质问老师为什么给这样低的分数。当然，孩子，尤其是年幼的孩子，有时候会需要父母的介入，但是这样的情形比我们想象的要少，而且目的应该是要帮助孩子学习如何自发地动作。

行动能力的观念打从婴儿时期就开始了，有些玩具压一下会发出声响，当婴儿发现自己能弄出新奇的声音时，也就学习到行动如何影响环境的初期课程。想想看，如果不是由婴儿自己挤压玩具、发现声音，老是由他的父母挤压玩具、发出声响的话，他会如何呢？虽然说父母不太可能会不停地跟孩子抢玩具、挤压玩具，孩子总会有机会拿到玩具，但那个行动不是由他内心所产生的。这显示出，纵使是最年幼的孩子，也会因为独立探讨的经验和不受热心父母干扰而有所获益。

学习放松、适时放手，才能帮助孩子发展自我

游戏经验是孩子最早期的内在驱使经验，孩子玩游戏的原因是他们想要触碰、尝试、操纵、探索和面对自己所处的环境。父母为了安全考量而涉入是必需的。不过，当父母太过介入时，游戏本身就不再具有让孩子发展独立性、能力以及一种控制感的功能，反而会让孩子变得过度依赖。我曾目睹许多富裕家庭的子女，明白表示他们比较喜欢有组织的运动，更胜过即兴的游戏。当问他们是否曾经随性地到操场，加入场中临时凑出来的比赛时，他们看起来满脸困惑，问道：“谁来当裁判？”其实，十二三岁的孩子已经可以自己组织起来，简单地定下球赛规则，但这种观念已经被许多中上阶层家庭的孩子们所遗忘，

就他们记忆所及的日子里，曾参与的各项体育活动都是接受大人指导的。虽然因为愿意练习和接受指导，这些孩子可能是优秀的运动员，但他们的操控能力，却在不知不觉中被大人过度的干预所消磨殆尽。

当我的三个儿子还在学步阶段时，我为他们准备了一大堆昂贵、益智的玩具，其中他们最喜爱的是瓶罐、锅盘和汤匙。他们很喜欢用自己的双手制造出声音，有时是温柔的旋律，但最常出现的是不和谐的暴动，他们的喧闹通常会让我逃到隔壁房间，如此一来，他们就能在几乎不受干预的情形下尽情探索，直到我神经崩溃或耳鼓受不了噪声的折磨为止。这个简单的例子告诉我们，不论怎样的年纪，对孩子来说，最宝贵的是那种经验。提供一个安全的环境，给孩子几样工具，然后走开。我儿子敲击瓶罐的乐趣并不需要我的鼓励，我如果走进去告诉他们说，旋律多棒、多利落或多厉害会是很可笑的事。很清楚地，能够造成影响，学习到世界如何运作的经验，本身就已经够有趣了。敲一下罐子，弄出一个声响，不敲就没有声音，我的行动对世界会产生效果；我练习，足球技巧就会改善；我用功读书，成绩就会进步；我用心倾听，我的朋友就会亲近我。这就是年轻人发展能力的方式。父母可以帮助他们找到努力的焦点（例如，“你真的很努力练习那首歌的和弦”），但不需插手最后的结果。

研究人员发现，帮助婴孩和学步中的幼儿建立能力感，能够加强他们的认知能力和促进智力发展。虽然有钱的父母能为孩子提供更广泛的机会和经验，事实上，与经济较窘迫的父母相比，有钱的父母未必更能提供孩子培养自主和自我效能的心理经验。因此，“社会地位在认知发展上并没有独特的影响”。实际上，富裕社区常见的那种焦虑、保护过度、期望太高、侵入性的教养方式，反而会减缓孩子的自我效能和自主权。**焦虑和经常伴随而来的过度介入以及侵入，加起来就构成了特别致命的综合体。**这样的教养形态会令孩子迟疑，不敢接触父母口中充满危险的世界，结果反而限制了孩子急于想要尝试新鲜和充满挑战经验的天性。

当我写到这段内容时，才刚挥手与我最小的儿子告别，他正出发去参加优胜美地国家公园（Yosemite National Park）为期一周的攀岩活动。对他的这项活动，我其实是很焦虑的，毕竟，杰瑞米从未参加过户外攀岩，他有气喘，而且营地离医院又远。我正处于一个应该要说话算话，用实际行动表现信用的时候。我知道这次经验能够帮助杰瑞米发展自我，虽然对我来说，无法掌控整个状况会令我很难过。我生长在一个常会穷紧张的家庭，结果造成我对自己孩子的安全也总是过度小心翼翼；不过，我也知道杰瑞米对这全新的体验感到十分兴奋，他的气喘也获得控制，他也把药带在身上，而且我是把他托付给有能力照顾他、有经验的人。不让他参加活动，对我当然是比较轻松，我知道只要让他参加，接下来的一整个星期，我铁定会时时担心害怕，可是因为我的担忧，就剥夺他学习宝贵经验的机会，不只是攀岩而已，还有学习如何尊重环境、欣赏和平素完全不同的生活氛围、如何自我面对充满挑战的环境，若阻止他参加，对我们俩必然都会造成伤害。因此我咬紧牙关，收拾起自己的担忧，让杰瑞米开心地去参加活动。亲子之间，放手是必要的，但有时候就是特别难做到。允许我儿子拥有崭新的生命体验，强迫我自己忍受焦虑和分离，这么做让我们俩都获得发现和发展新技能的机会，更能有效地处理困难。他学会系牢绳索，我则学会深呼吸、放松自己，双方都觉得更能控制彼此的世界。

自我效能这个议题对青少年而言尤其重要，因为十来岁的孩子正开始面对成年人的问题，像是友谊、恋爱、工作兴趣和独立运作的能力。青少年越来越必须在健康和不利于自己的行为与活动间做出抉择。能够成功处理这些议题的青少年，大多数在童年时期就发展出了坚定的自主权。同伴压力会越来越大，迈入青春期的孩子，如果他的个人效能是经过妥协的，就更有可能染上不利于自己的行为，譬如滥用药物、滥交、饮食失调和自残。

不觉得“拥有”生活的孩子，那些感觉、思考和行动受到外在和内在影响比重一样的孩子，比较有可能遭受他人的操弄。你心中可能牢记孩子的最大利益，可是世界不可能对他同样宽大为怀。除了培养自我控制对孩子的健康自我发展是不可或缺的因素外，当我们明了过去那个完全依赖我们的婴儿，我们用爱和常识带领的小婴孩，已经长大成可以独立踏进外界的小大人时，我们的内心也难免会感到澎湃激动。

懂得自我管理的孩子，能够控制他们的冲动

自我管理让才读幼儿园的孩子举起小手跟老师表示想上厕所，让十岁大的孩子不会狠揍漏接失分关键球的一垒手，也让十六岁的青少年跟朋友出去玩之前会先完成部分功课。如果不了解何谓自我管理，以及自我如何调适以维持自己与他人间的和谐，那么自我的价值就不够完整。**自我管理包括以下这些技能：自我控制、管理冲动、忍受挫折、延迟满足，以及专注力。**这种本事与自我效能、行动能力不一样，是一套特定的技能，能让孩子管理他们内在的心态以及与他人的关系。

最初鼓励孩子发展自我管理的是那些外界的人士，尤其是父母亲。透过将外在要求（“你在教室里要乖乖坐着不动”）转换成自我管理的技能（“我在教室里要乖乖坐着不动”），孩子体验到越来越真实可信的个人控制感。起初，孩子只是被动地接受要求，随后他们发现，只要乖乖听话、照做就能获得父母的爱与认可，因此自然地就把外在的要求及父母的价值观逐渐内化，甚至在经过一段时间以后，感觉到就连身边的朋友、老师或其他成年人也都会因为孩子努力维持良好的自我管理能力而奖励他，而越发地加强了这个价值。虽然一开始是为了获得外界的奖励与认同，不过随着孩子越来越可靠和有能力，最后控制自我本身就成为了孩子最大的奖赏。

从字义来看，“忍受挫折”的意思就是我们的孩子必须遭受挫折并忍受它，“控制冲动”则表示有些冲动是被否定的，“延迟满足”则意味着孩子不能什么都想要。根据我自己教养孩子的经验，大多数的孩子都没有被宠坏（虽然有很多的确是），而是不够成熟。出身富裕家庭的孩子没有足够的机会来培养自我管理的技能，富爸妈很快就限制了孩子的受挫和沮丧。爱庸人自扰、穷操心的父母们，总以为只要屈从于孩子的要求，就可以省去很多麻烦，坚持立场反而问题无穷，因此常见刚学步的幼儿在超级市场柜台吵着要糖吃，或是少女坚称如果不买给她最流行新颖的服饰配件，她的人生就完蛋了。身为父母，要狠下心拒绝孩子的要求和欲望真的是很困难，但是我们最重要的责任并不是满足孩子无止尽的要求（虽然我们常常这样做，而且乐此不疲），而是要确保孩子们发展出能帮助他们面对人生中不可避免的挑战和失望的完整能力。

儿童和青少年心理学家戴维·法斯勒（David Fassler）博士，同时也是美国佛蒙特大学（University of Vermont）临床心理学的教授，目前在柏林顿（Burlington）执业。他对治疗富家子弟的形容可谓一针见血：“他们身上发生过的坏事情还不够多。”法斯勒博士并非建议我们鼓励孩子参与不安全的活动，事实上，他认为“为了真正学习到如何面对正常的挫折、人生的起伏，我们有必要体验这些经历”。但天之骄子通常被保护得太好，连一丁点儿最轻微的失望和挫折都舍不得让他们承受，也就发展不出重要的因应挫折的技巧。

法斯勒博士讲述到他有好几位富爸妈（都有高度焦虑的状况）曾跟他讨论过陪孩子参加夏令营，甚至陪着上大学的可能性。也许麦克阿瑟将军的母亲能跟着住到西点军校外的旅馆，可是对其他人来说，这真是个非常糟糕的点子。恢复力是由孩子生活中许多因素所造成的结果。身为成年人，我们知道那是我们拥有的最强有力的盟友，能够帮助我们度过无可避免的艰困时光。当父母一直陪在身边，不断干预孩子发展自主、自我管理和因应技巧，孩子就不可能发展出恢复力。

我有许多病人上同一所高中，其中几个还是同年级。有天晚上，我住的社区突然停电，当时，我有两个小病人都正在使用电脑誊打一份长达十页的历史报告。来电时，这两人都因为停电来不及存档而失去了大部分的作业。其中一个孩子花了整晚时间重新誊打报告，另一个则干脆把作业丢给妈妈，自己跑去睡觉，让妈妈通宵达旦地帮他做作业。懂得求诸自己并发现自己能解决困难问题的青少年，不论在心理或执行力上，都比依赖别人帮他“搞定”事情的青少年，享有更大的优势。决定熬夜重写作业的男孩的母亲明明会因为担忧儿子熬夜写作业而彻夜难眠，可是仍选择让孩子自己想办法解决问题，她让儿子知道她信任他的判断也尊重他的积极主动。这位母亲的做法，无形中助长了孩子的自信心，让他将来能继续做出好的决定。

借由设下限制、塑造自我控制并清楚传达忍受挫折、延迟满足和控制冲动的观念，父母得以帮助孩子发展自我管理的能力。有效的自我管理能力，是心理调适与学业成就的重要预告指标。研究人员发现，能够控制吃的冲动，不理会眼前的糖果的四岁小孩，十年以后更有可能变得品学兼优！

孩子忍受挫折的同时，父母也需要能够忍受，当孩子无法达成愿望，被迫自行解决问题或遭遇挫折时，他们会表达出失望、怨怼，甚至愤怒的情绪。我治疗过的众多苦恼青少年的父母之间有个共通的问题，他们无法忍受孩子的不快乐。没有一位父母不明了自制力是人生获得成功的关键，可是如果我们不能忍受看到孩子“不快乐”，而觉得必须给他们“一切”，那我们就无法教导孩子养成可以让他们远离麻烦的自我管理能力。

孩子可能碰到的挫折种类有其自然的进度，大多数情况下，孩子遇到的都是他们能够处理的难题。有时我会用孩子爬阶梯的比喻来说明让他们体验渐增挫折的价值；譬如说，学步中的幼儿在第一道阶梯就绊倒了，我们只要让他们自己站起来就好了，毕竟就算跌倒了，也

只是轻微的。如果我们立即干预（“喔，他太小了，这样很容易受伤”），反而会让他不敢往上爬。当我们焦虑时，他也会跟着焦虑，于是就丧失了练习百折不挠的自我管理能力的机会。假设说他爬了一两级阶梯之后，发现自己因为在幼儿园里抢另一个孩子的玩具而“暂停休息”。如果我们马上告诉老师“要对他好一点儿，因为他正在经过这个阶段”，我们会让他接下来的阶梯更难攀登。他不但会觉得焦虑，而且也会失去向外界寻找维持平衡力量的机会，学习失控在真实世界中会造成后果。

孩子一生中的每个阶段都要面对各种挫折、失望、挑战和机会，父母们若难以忍受让孩子承受苦恼，不假思索地插手干预并且接管控制的话，必然会妨碍孩子继续攀爬的能力。孩子们若没有一而再再而三地发掘管理挫折的方法，即使表面上看似在前进，但实际上并没有累积出诸如自我控制、不屈不挠、忍受挫折和管理焦虑等必要的自我管理能力，有了这些能力，他们才能解决爬得更高时将面临的更复杂的问题。那些发现自己内心有能力再站起来，继续向前行的孩子，已发展出一套自我管理的能力和弹性。

勇于冒险是人生中不可避免，甚至心向往之的过程，转述著名作者和小儿科医生斯波克（Spock）博士的话：**“没贴过创可贴的孩子就没有获得父母良好的教养。”**也许父母会很舍不得，但真的有必要让我们的孩子到外面的世界，试试身手、与困难碰撞，以及学习如何跌倒后再爬起来。我们必须了解，当我们允许孩子拥有这样的机会，实际上我们是在帮助他们发展内在规范和行动能力，这些能力最终能让他们为自己、为他们的健康和他们的人际关系做出良好的选择。让他们在童年时偶尔受点儿小擦伤，亦即在帮助他们避免在青春期时摔得鼻青脸肿、头破血流；让他们在青春期遭遇一些挫败，也就等于在为未来成年期的成功奠下根基。

半吊子、不成熟的自我管理能力会置孩子们于险境，青少年最常见的死亡原因是汽车事故。酒驾、校园霸凌、滥用药物或酗酒的孩子，往往都是些缺乏自律、不知自制的孩子。在人格健康发展的过程中，自我意识与自我管理的能力同时并进，越来越多的选择体验是来自内心的。没有内在的检验标准，孩子很容易会受到同伴压力的影响，而且也搞不清楚究竟是受到什么价值观的影响，驱使他们做出人生的选择。年幼些的青少年或许因为害怕父母惩罚而不去碰触药物，但我可以向你保证，等到了青春期中后期，情况就不是这样了。青少年需要感受到他们的自我定义并不包括成为用药者，尽管仍有许多青少年会尝试看看药物和酒精。比起那些需要依赖旁人来规范的孩子，能够学会自律的孩子比较不会滥用药物。

感谢老天的是，绝大多数的青少年都能毫发无伤地度过青春期。也许其中很多人时不时会做些蠢事，聪明点儿、想得多点儿的人会觉得那些蠢事对他们来说是有害无利。可是，自律并不是一种零和游戏，当我们面对各种崭新和充满诱惑的机会时，我们就会运用这些自律的技巧。当我们想着要不要拒绝那块蛋糕的诱惑；当我们沉迷于小说，不再去运动；当我们因为怕赶不上电影的放映时间，就算知道孩子自己会拉拉链，却忍不住自己帮忙动手拉。人类似乎就是在成功地解决互相矛盾的渴望，不论是内心的或是我们与他人之间的渴望。没有人会因为“长大而丢弃”自律，我们大多数人只会越来越擅长此道。

成功教养的关键在于必须对自律的重大失败保持警觉性，小孩子发泄挫折不停乱咬和殴打其他小孩，幼儿园的幼童疯狂熬夜重写作业，一到周末就喝得醉醺醺的青少年。我们需要睁大双眼，迅速地针对这些自律问题采取行动，尤其是在青春期，任何失误均可能造成悲剧性的后果。

培养有“同理心”的孩子，对人慷慨又充满爱心

如果有可能选出与人类心理学有关的一个让人叹为观止的故事，一定会是婴儿从完全依赖和“自恋”，然后演进到依赖父母和同伴的儿童，最终则是成长为青少年或准大人，发展塑造出与其他人互惠互利、无私无己、充满爱心的人际关系。所谓的“爱”当然不是从青涩“初恋”才开始，而是一呱呱落地就奠定了基础，当孩子踏出这个世界，拥有保持独立自主，融合欲望、需求及目标的能力，父母付出的那些爱心、鼓励、教诲和纪律就都结出了果实。

从母亲（或最主要的照顾人）和孩子间最早的互动，就埋下了影响孩子未来爱人的能力与损害这种能力的因子。婴儿呱呱落地就注定他们未来可能成为怎样的人——安静或好动、随和或暴躁、焦虑或放松。不过这只是开端，最终会长大成人的这个孩子，究竟会变成怎样的人，大致上还是要根据他的社会经验而定。针对脑部发展的最新研究显示，婴儿的脑部在神经上会受到母亲与孩子间关系品质的改变。我们的脑子不断受到经验的塑造，婴儿尤其会把他们大部分心理和情绪上的管理“委托”给照顾他们的人。

婴儿时期备受关爱，与母亲之间情感稳固的孩子，接受到帮助发展出具有才能的脑子。母子双方都借由互惠沟通的初期形式来互相“调适”，**细心关怀孩子内在与外在感受与经验的母亲，有助于发展这种称为“协调”的互惠沟通形式。**每个孩子的初恋都是自己的母亲，对婴儿来说，母亲就像“一面镜子”，透过她说的话、脸部表情和手势，反射回去给孩子。当她对孩子的存在反射出兴趣和开心，再加上孩子与日俱增的能力和独立性，她的孩子开始把自己定义成为一个值得引起兴趣、欣赏和关爱的人。

相反，与孩子互动时漠不关心或忧郁沮丧，又缺乏热忱的母亲，可能会妨碍孩子培养爱的能力。父母的介入或疏离会跟着孩子一辈子，或者助长他与别人的关联，或让孩子受阻，对建立亲密的人际关系裹足不前。随着孩子逐渐长大成人，一定会有其他明镜可以凝视，

他们期望在镜子里找到什么，对将来选择伴侣起着决定性的作用。虽然父母的正确协调，对灌输孩子健康的人际关系具有关键作用，但是其他因素（像是离婚、骤失父亲或母亲、性侵害）也绝对会造成孩子与人发展关联能力的损害。

二十岁的杰西卡认为自己是如此"幸运"，找到了亚当。他们俩交往了两年，维持着恩爱、互相尊重和忠诚的关系。尽管不确定最后能否修成正果，因为他们为了追求事业，可能被迫长期分居两地，但他们对彼此间的关系感到兴奋和稳固。另一方面，杰西卡的室友克莱尔却认为自己与帅气、迷人但不可靠的男友克里斯坠入爱河，是件"不幸"的事。克里斯常会背叛克莱尔，可是她觉得他的魅力实在令人无法抵挡，因此总是接受克里斯回头。虽然克莱尔认为克里斯不适合当"老公"，但她仍希望有朝一日他会愿意定下来，与她结婚。运气与时机或许会在关系发展上扮演一些角色，但是杰西卡真正幸运的地方是她拥有一对稳定、恩爱和可靠的父母，这对父母展现给杰西卡的是可爱及宝贵的自我，也正是她在亚当眼里看到的投影。换言之，克莱尔选择克里斯也不全然是由于运气不好，克里斯回射向克莱尔的不确定感和漠不关心，就是她自己那不快乐、心不在焉、不可靠父母的反射。

孩子父母本身如果没有良好的教养，这个孩子或许比较难培养稳定、关爱的人际关系，但并非绝不可能。钻研情感问题长达二十年的先驱玛丽·梅因（Mary Main）博士，发现即使是与上一代间问题重重的父母，只要能够正视问题，并将早年的烦恼经验整理出头绪，还是能够教养出感情稳定的孩子的。其他研究人员则发现，幸福的婚姻以及其他支援性的人际关系，比方说朋友或咨询顾问，也能提供鼓舞诚实地检视自我和发展自我所需的爱与安定的情绪。这样的情形会帮助原本与自己父母情感不合的父母，与朋友、伴侣以及他们的孩子之间发展出稳定的情感。

许多研究人员正在设法找出一开始缺乏安全感的人们发展出稳定的情感的原因。那些能够办到的人应该说是“赢得了情感”。孩子培养稳定情感的最大预测指标是稳定的父母，这些父母无论是透过安定的童年，或是后来的正面经验，达到了梅因、赫西（Hesse）或其同事所谓的情感上“安定自主”的情绪。那时才能在稳固情感的基础上，建立起情感的交流与爱人的能力。父母们可以放心知道，他们不需要在孩子身上重复自己与父母的不愉快经验。与几乎所有人类的发展一样，情感充满活力而且会有开放性的改变。

孩子爱自己的父母，然后是其他的重要成年人。他们通过与同伴、朋友早期的约会经验来体验先期的亲密交流。爱有很多种形式，可以是灵性、柏拉图式、人道主义或浪漫的爱情。拥有能力去爱的孩子，可以抛开他们自己的需要、天生的贪婪，反过来照顾别人的需要。这样的爱可以是对男朋友或女朋友，也可以是对祖父母、弟弟、妹妹、挚友、宠物或其他需要同情的对象。

如果孩子在小学时人缘不佳、中学时社交不活跃、大学时不约会，父母往往就会开始担心。孩子建立亲密关系有不同的时间表，尤其是浪漫的亲密关系。父母应该注意自己与孩子的关系是否开放，也该注意孩子是否有能力维持深厚的友谊，由这两重因素可以预知孩子是否具有维持纯真恋情的能力。仁慈慷慨的身教可以帮助孩子更融入社会，也更有能力了解家庭和校园以外人士的需要。

幼时父母教养经验欠佳的孩子，明显不愿意建立亲密的人际关系；可是有趣的是，幼年时被宠坏和受到过度保护的孩子也会发生同样的情形。热心过度、拼命介入干预的富爸妈，产生的问题不只是可能打造出不成熟的孩子，更糟糕的是可能教养出不愿意踏进艰涩难搞的亲密领域的孩子，因为那意味着必须为了自我意识而放弃对他人的依赖。健康的浪漫亲密关系有两个特点，既需要安全感，也需要自我成长。彷徨犹豫的孩子长大时会选择安全感，却放弃了拓展个人的自

我发展，结果那些缺乏安全感青少年的伴侣常会抱怨，“她依赖性太强”或“每次只要我想跟朋友相聚，他就会让我有罪恶感”。要让亲密的关系持久，双方伴侣都得享有安全的空间去回避或共处，也需要有同样安全的空间，让双方都可以自由发展各自的特定兴趣。经过“坠入爱河”的最初阶段以后，安全感的需求可能超过自我发展的需求，如果这两组需求不能获得满足，浪漫的关系可能步入险境。

富裕的文化不会促进对等互惠人格的发展，但它才是成为亲切体贴伴侣的要素。要能健康地爱人，孩子不能相信日月星辰都是绕着他运转。聚光灯会让人盲目，不断听到别人赞美自己是多么特别，会令孩子看不清楚别人。当他的伴侣不像父母亲一样对他的所作所为显露出同样的热忱时，他一定会感到失望。我看过无数的孩子，当他们的女朋友或男朋友，为了他们恼人的自恋而跟他们分手以后，他们变得异常愤怒和失望。

此外，富裕的文化强调重视外表，让原本就缺乏安全感的青少年总是处于焦虑中，不停地担心衣服、皮肤以及身材是否完美。全美国有一半的少女随时都在节食，三分之一就算上了大学还是持续节食，直至饮食失调。身为执业心理医生并在什里夫波特市（Shreveport）的路易斯安那科技大学（Louisiana Tech University）任教的厄尼·考吉尔（Ernie Cowger）博士，曾因厌食症而失去他的姐妹，他把饮食失调列为富家女之间“被轻估的最大问题”。越是关注外表，越会耗费太多的心力和注意力，以致无法致力于发展同理心，关注他人的需求。强调拜金会让孩子沉溺于消费，而非人道主义。健康的关系永远包括慷慨的心，与不那么富有的孩子相比，富孩子尤其不够大方，吝啬的心灵、囤积、自私自利都会阻碍亲爱精诚关系的发展。

备受钟爱而且受到谆谆教诲，**具有同理心的孩子，能尊重自己的需要，也能敏锐地感受到他人的需求。**这样的孩子渴望与人

分享自己发展良好的内心世界，比起眼中只有自己的人，他们会更有希望建立满意且持久的关系。

给孩子一个可以喘息、冷静下来的“内在家园”

什么是“内在家园”？显然不是用砖头和水泥搭建的，而**是用喜欢自己、接纳自己和自我管理的心理建材打造出来的。**为了能够取得内在与外界的安心自在，孩子们需要运用到具有欢迎与恢复效用的心理建材，也是当孩子们需要“理出个头绪”“仔细思量”，或只是照顾一下自己的时候的避风港。

这个内在家园的很多层面是在复制母亲与孩子间的互信关系，良好而温暖的亲子关系与爱，为孩子提供了建筑蓝图。日后让他可以为自己设计出安慰舒适的内心所在。拥有浓郁的关爱、体验过高度无条件支持的孩子，一开始就获得慰藉、赢得渡过难关的协助，明白自己的价值并非建构在表现或取悦别人的能力上，能够发展出吸引爱和受尊重的感觉。他值得受到关爱，因此也变得关心自己。

对于许多接受我治疗的孩子来说，有个危险的状况是，他们并未好好地发展出提供舒适与慰藉的“内在家园”。这些孩子已经被成功地教导、训练得凡事看外表，以至于很难发掘到自己的内心，更无法反躬自省，遑论从被支配的生活中抽取一点儿时间作自我核对，给自己一个喘息的空间。这些孩子通常会被内在家园这样的观念搞糊涂，他们需要实例才能感受到某件从未见过或从未体会过的事情的价值感，可是这件事对他们的健康自我发展却是必要的。

对我个人而言，这一种感觉像是童年时，每当我需要独自回味一段经验或自行想出解决问题的办法时，就常去爬后院里的大橡树。在我的记忆里，我曾经花过无数个小时坐在这棵橡树坚固的树枝上，面对生活中形形色色的挑战。我看到的每个孩子都需要帮助，建造出仿

如我内心里的大橡树，能为他们提供快乐与慰藉的一个地方。这样的场所是高度私人化的领域，而孩子们一旦抓到个中诀窍，就能发挥创意，想出一个感觉上真正属于自己的地方。也许只是一处海滩、一个最喜欢的公园、桥下某个地方、奶奶厨房里的餐桌，或者只不过是一股安详宁静的内在感觉。

许多年幼的孩子非常擅于向内心深处寻找某个“特别的地方”，不幸的是，这种能力到了青春期往往就丧失不见，然而这时的孩子正迫切需要一个可以让他们退隐的处所，协助他们度过这个阶段不可避免的冲突，帮助他们明察事理。青少年通常倾向于寻找过度的刺激，譬如对成年人痛苦不堪、震耳欲聋的音乐声，他们可以让电视、收音机和电脑全打开在一边写功课，这就是青少年的因应措施，否则他们会被这个阶段的快速需求、改变和冲突整得焦头烂额。他们很积极地把自己抽离出来，才不至于感受到太久逗留在不适心理领域的沮丧。

我们需要向青少年保证，借由建筑一个内在家园，他们并不会面临额外的需求。当我向一个存疑的小病人解释这个观念时，他脱口而出：“你的意思那是个超酷的地方？”的确，一个“超酷”的地方，让孩子可以抛开加诸在他们身上的多重要求，不论是反省或是“冷静下来”。我们不应该轻视“冷静下来”，孩子之间很流行的这个说法，反映出他们需要在心理上跳脱迫在眉睫的问题，为自己的“电池”充电。没电的电池是没有用的，孩子需要有充沛的能量来面对眼前的许多挑战。

本书自始至终都在强调“内在资源”以及发展这些资源的必要性，如此才能产生拥有健康自我的孩子。能够延迟满足、忍受挫折、具备能力感、能为自己谋求最大利益的自我效能，所有这些自制力已经显示，能够发展出一套遗传基因赋予和后天父母教养的混合体；两者组合成一种健康、独立和熟练的内在情境。为什么内在家园会如此重

要，因为它提供了心理上的空间、机会与舞台，让孩子们尝试、练习并强化这些“内在资源”。

父母可能很难去评估他们的孩子是否已成功筑起内在家园的根基，毕竟，这个部分属于内在层面，无法公开检视。因此，孩子是否发展出了内在的反省能力，以及是否过得怡然自得，仅能推论，无法直观。但当孩子告诉你“我需要想一下”或“我正在处理这件事”时，我们可以假设他正在开发内在的技巧。对于这种说法，父母只要表示尊重就好，要避免进一步施压，但也要清楚表明父母随时都能够倾听孩子的需要。“我很高兴你正在思考，如果需要帮忙就跟我说一声”，这样的陈述不但肯定孩子的自我发展，也向他保证了你的关心，只要有需要就会陪在身边。

本章并未针对健康自我的各个层面逐项讨论，真要讨论的话，可得要另外撰写一本专书才够，不过却已经提出了我认为会组成健康自我的若干最重要成分。接下来的故事将告诉我们，即使是用心良苦的好爸妈，也可能忽略孩子受损自我的警示，以及该如何以勇敢而诚实的态度，来帮助孩子（和他们自己）重回健康的轨道。

让孩子保有安全的空间来发展自己的兴趣

泰勒今年十七岁，是个独具个人魅力的年轻人，不仅帅气、聪明、轻声细语，说话时微带美国南方人缓慢慵懒的调调和彬彬有礼的态度几乎让他无往不利。泰勒的父亲是位高权重的大企业主管，妈妈则是全职家庭主妇。泰勒是长子，他还有两个妹妹。他们的家庭井然有序、充满爱心和好胜心。泰勒的父母对三个孩子寄予很高的期望，却常常忽略了每个孩子各有不同的性情。

譬如对于泰勒，他的父母认为他太不积极，且因为家族中有抑郁症病史，所以泰勒的父母担心他也可能会有抑郁症，因此自十六岁

起，就请我为他看诊。泰勒的学业成绩还不错，还是一名杰出的足球运动员，但他也同意自己确实常感到沮丧。我在他初期还诊的记录上记载着："我虽然拥有所有小孩都梦寐以求的东西，但事实上我对任何事情都不是很感兴趣。我只是随波逐流，试着让我父母觉得骄傲罢了。"虽然泰勒谈吐文雅，却无法清楚有力地表达对他有意义的事情。尽管父母真的很担心他，不过也坚信只要再努力一点儿，泰勒就能申请到他父亲读过的名牌学校，也就能"迈向正轨"。泰勒的母亲每晚都花好几个小时反复阅读儿子的成绩单，大考前则会再三地提醒他务必维持优异的成绩，只要稍微考不好，就会被训斥，可是面对泰勒定期上演的严重酗酒情节，他的父母却云淡风轻地认为只是青少年的"脱序行为"而已。泰勒拥有迷人的运动员外形，所以在"钓马子"方面几乎无往不利，但在交往的过程中并未真心投入什么情感。

尽管升入高三后，泰勒变得越来越不快乐，但他父亲努力运作关系，让泰勒能够进入他的大学母校就读。当泰勒离家前往东岸时，他的父母不禁都松了一大口气。过程中，我未能有效说服泰勒的父母，泰勒其实还没做好进入这所名校的心理准备，也可能对需要离家三千英里一事感到十分气馁。

泰勒离开后的头几个月，我偶尔会遇到他的父亲或母亲，他们总是告诉我泰勒有多么"爱"他的学校，但事实上，我每星期仍会接到数次他的电话，父母的兴奋与他的悲伤形成强烈的对比；他的沮丧感迅速攀升，滥用药物的情形也日趋严重，几乎已经无法上课。经过三个月的煎熬与我的咨询协助，泰勒终于同意回家跟父母亲讲述他的痛苦。

如同许多来自富裕、权势之家的孩子，泰勒陷入进退维谷的处境，因为不想让把时间、心力和资源倾注在他身上的父母亲失望，在父母的希望和压力下，他不理智地牺牲掉自我的发展。而泰勒的爸爸白手起家，一路从基层做起，尝过生活的艰辛，因此不希望儿子跟自

己一样辛苦；不幸的是，在这个过程中，他忽略了儿子与他性格迥异，泰勒比他更温和内向，并不那么主动积极。再说到泰勒的母亲，虽然性格开朗机灵，但长时间被认真投入工作的先生所忽视，加之没有倾诉的对象，于是只得把自身未实现的梦想全都倾注在乖巧听话的长子身上，而全心全意地关注泰勒，也让她忘却对丈夫的愤怒以及无趣的生活。当泰勒注视着这面“镜子”，只看到父母努力帮他塑造的样貌：硬汉、好强与高成就。泰勒知道父母对他的反射与他尚未发展完全的真实自我间存在着很大的差距，但为了避免父母伤心，他不敢反抗他们的干预。

随着泰勒回家向父母倾诉他的心路历程，他的爸妈开始感到困惑与愤怒，他们这般处心积虑地努力不就是为了要促成孩子的成功吗？对于泰勒父母亲的困惑与愤怒，当务之急就是要帮助他们认清自己的需要及背景，让他们明白自己所做的努力不过是把自己的想望投射到儿子身上，却忽略了最重要的部分——**父母教养子女的任务，在于让孩子保有安全的空间来发展自己的喜好、兴趣和重点。**对于父母的期望，泰勒摸索得很透彻，虽然努力表现出好学生、优良运动员、乖儿子、好哥哥的模样，可是对于自己究竟是怎样的人却完全摸不着头绪，觉得自己根本就是个“冒牌货”。渐渐地，泰勒发觉自己是那么讨厌他的父母，他觉得他的爸妈根本没办法爱他、接受他真正的模样，只愿意接受自己的儿子是个和蔼、体贴、安静及乐于与人合作的优等生。面对家人对他真实自我的排拒，泰勒只能利用药物、沮丧和拒绝上学来表达他的怒气。

通过咨询与沟通，泰勒的父母亲真正了解了泰勒的感受并对他表示发自内心的关爱与善意，这个案例终于能够欢喜收场。泰勒回到家乡并进入当地社区大学就读，期间，我继续为他做了一年的咨询。这段时间里，我们大部分的时间都在建立泰勒所欠缺的自我管理技巧，他学习做自己的工作，不必再借助药物或酒精来度过挫折，同时也开始接纳并重视自己迥异于父母的特质。而当他开始反思自己的内在想

法，思考如何解决问题时，即意味着他已经为自己建构了一处僻静的内心处所。他幻想自己在足球场中，一个能让他感到放松和掌控的地方，在此他可以像踢足球一样，从各种角度来思考令他烦心的问题。

除了对泰勒的个别咨询外，我偶尔也会安排亲子间的谈话，帮助泰勒的父母学习接受泰勒与日俱增的独立性，同时也加强他们爱儿子却不意图主宰儿子的能力。咨询的过程中，泰勒的妈妈找了份兼职的工作，满足她对刺激与接触外在世界的需求，不再把注意力完全集中在孩子身上。经过几次累人的谈话，泰勒的爸爸终于接受儿子与自己不同的事实，儿子虽然某些方面确实像他，但其他方面却与他截然不同。尽管泰勒的父亲很努力想把自己童年得不到的都给泰勒，同时却也很不明智地剥夺了儿子的自我。泰勒渴望获得父亲的认可，但却觉得真实的自我会让父亲失望。虽然父母全心全意专注在他身上，但追求走出自己道路的泰勒却未能真正感受到获得自己所需的支持或鼓励。

大一结束时，泰勒搬出家门，继续他的治疗，并在大二结束时转学到加州一所口碑不错并以心理治疗课程见长的学校。泰勒对运动的热爱，再加上温和有礼的态度与真诚待人的个性，使得这所学校成为他的绝佳选择，对这个特别的年轻人来说，更重要的是，这是他真正的选择。目前，泰勒正与一位年轻小姐认真交往中，女方既支持也尊重他偶尔抽离、独自思考的需求。

泰勒的沮丧、迷惘、滥用药物、乱交、欺骗和不能为自己辩护，都是欠缺自律的结果，也是自我意识受损的后遗症。虽然他总是给人一切都在掌控中的印象，但泰勒的内心却觉得自己既没有能力，也无法主宰自己的生活。父母的批评和压力让他觉得无法去爱，因而造成了他的情绪低落。在这般困迫的情境中，是下列几项因素让泰勒能够继续前进，并且建立更健康的心灵基础：想要改变的原动力、好奇，以及自我检视对父母的爱与愤怒的能力，而他的父母愿意进一步深入

探讨自己的背景和原动力，也助了泰勒一臂之力。过程中，泰勒的父母亲展现勇气，去审视自我悬而未决的寂寞与缺乏安全感的问题及这些问题在儿子身上导致了什么问题，一家人同心协力走出危机，并因此而更坚强、健康，也拥有了“看见”对方与互相欣赏的能力。

当我们愿意诚实地面对自己在教养子女上的困难，努力修正自身的焦虑、忧郁、药物滥用或婚姻问题时，不但帮助了孩子，同时也帮助了自己。孩子，尤其是青少年，只要可以接受协助，脱离不快乐的情绪、事事干预的父母，就像泰勒的例子一样，能够父母子女一起携手解决问题的话，一定会有美好的结局。

每个孩子和每个家庭都不一样，假使泰勒出生在不那么争强好胜、不那么吹毛求疵的家庭，或许就能逃开青春期那段肆虐、让他滥用药物的忧郁岁月。相对于泰勒，他的两个妹妹则因为个性非常好强，反而能坦然面对父母的高期望，未如泰勒一般出现严重的情绪问题。我们无法从任何单一的因素来预测孩子的情绪困扰，当然，某些教养方式、父母本身的问题，以及家庭的社会情况，都可能造成孩子调适上的困难。不过我们都知道，秉性坚强的孩子可能出身贫寒，自我受损的孩子却可能来自富豪之家。

让孩子知道什么真的重要以及什么无所谓

一谈及发展健康的自我，重要的一点是要注意那些对自我的形成丝毫不起作用的事物。地位、金钱、财富、成就、孩子就读的学校或成绩，这些富裕文化所看重的种种，都不是促成自我健康发展的原因。

我先生和我都出身于蓝领家庭，必须一路打工才能读到大学和研究生。随着孩子渐渐长大，他们常看到我一手翻煎汉堡，一手拿书，诵读大文豪斯坦贝克的著作；或是看到我先生穿西装打领带，在波士

顿当地的女子精修学校端盘子、当侍者。每当我们谈起这些往事时，会笑语不断，或许还会不自觉地感到有点儿骄傲；但当孩子长大了，比较大的儿子离家去念大学时，我们还是很高兴他们不必为生活而去值大夜班然后一早红着双眼去上课。我们告诉三个儿子，只要他们愿意念书，我们就会帮忙付学费直到毕业，之后他们就得自立自强了。对我们夫妻俩来说，能够“供养”孩子心无旁骛地读书是件值得骄傲的事。

大儿子法学院念到一半时，要求我们停止帮他付学费。他想申请助学贷款，毕业后再偿还。我先生感到很欣慰，我则不然：“为什么要这样为难自己呢？你这样一出社会岂不就要负债？”我几乎求他接受我们的援助。我儿子回答说：“我想拥有部分自己的教育。”他提起我们常讲的故事，羡慕我们俩能自己半工半读才能毕业并为为此付出的辛苦而感到自豪。身为母亲的我想要保护他，让他过得更轻松，保证他享有我未曾有过的喘息机会。可是当他听我叙述这本书中有关自我发展的细节大纲后，便认为二十四岁的他应该承担更大的经济责任。我反复诵读自己的话语，明白他是对的，也知道有时候劝人比听劝要容易得多。

自我是透过亲子之间互动的考验而诞生的，每当我们鼓励探索、奖励独立，并且要求自制时，就是在帮助孩子拓展出最好的自我。我们为孩子购买的“东西”，坚持提供的“好处”，其实呼应的是自己，而不是孩子的需求。我如此渴望为儿子支付学费，是因为我在青少年时期就失去了父亲，不想让自己的孩子感受到我曾经历过的彷徨无助。但我过去的丧亲之痛已经不可追，并无法靠着为我那企盼完全独立自主的儿子创造一个我理想中的环境就能够弥补。请注意，当我们太过投入于孩子的生活，成天不停地啰唆唠叨时，就是该自我警惕，省思一下我们自己真正的想法了。我们不能光是逼着孩子成长发展，当我们鼓励孩子前进的同时，也应该确定自己正向前发展。

这项工作听起来很艰巨吗？确实如此！不过，只要我们能够了解并照顾好自己的需要，并明白孩子在度过不同阶段时的需要，那么工作就会简单得多。尽管教养子女的大原则一样，要付出爱心、支持和赋予纪律，但根据孩子的智力、情绪和心理上的需要，他们接受的形式会各不相同，所以我们也要适时有弹性地配合他们的需要。最后，既然我们已经明白孩子健康自我的大概样貌，接下来就能把注意力转向不同年纪孩子更确切的需要和挑战。

第5章 不同的年龄，不同的教养策略

了解孩子在不同发展阶段的能力和挑战，将更能将他们教养成独立自主且健康的人！

◎ 三岁的孩子从幼儿园回来后，就瘫坐在地上号啕大哭：“我不要去上学了，每个人都好坏呀！”他背包里塞了一张老师的字条，解释说因为孩子拒绝在饮水机前排队，所以被罚“暂停休息”。

◎ 十岁的孩子练完棒球回家，气冲冲地把棒球手套丢在地上，大发雷霆地说：“我要退出球队，教练又把我塞到外野，真卑鄙。”他怒气冲冲地跑进房间，用力关上房门。

◎ 十五岁的女儿做完啦啦队练习后默默地回家，当你问她“今天过得如何”时，她转开视线，愤愤不平地回答说：“我受够了那些臭女生，我要退出啦啦队，她们都好差劲。”不愿意再多讨论，一边气冲冲地走回房里，一边打手机跟她最要好的朋友巨细靡遗地叙述当天的“惨剧”。

遇到这些情况，你会怎么做?

（一）要求更多资讯?

（二）对孩子糟糕的感受表示同情?

（三）跟孩子说，“我知道你很生气，可是我不能接受你这种做事／说话的态度”?

（四）打电话给老师或教练，询问孩子如此生气的原因?

（五）跟孩子说“我相信你会解决的”？

答案：视情况而定。

我们如何帮助孩子处理无可避免的个人与人际问题呢？大致上要看我们是否了解孩子发展的正常进度。孩童发展的研究包括从婴儿时期到青春期，孩子是如何思考以及与人交往的，在这两方面有着怎样的进步。虽然有些管教上的介入，比方说，表现同情，对任何年龄层的孩子都是有所帮助的；但是其他干预性的协助，像是打电话给老师，或者完全不插手，与孩子的年龄及其自我发展的阶段有很大的关系。虽然“年龄”并非是任何特定孩子处于何种发展过程的正确指标，一般来说却是孩童发展的合理参考。

前面这三小段故事，分别描绘出三个不同发展阶段中，孩子所面临的类似冲突。父母的反应，该朝向帮助孩子发展出有助于他们应对各自发展过程中特定挑战的能力。比方说，学龄前的幼儿需要发展自制力和容忍挫折的能力，学童则需要学习如何正确评估他们的能力，青少年需要解决自我及独立的议题。认识这个大前提之后，针对学龄前幼儿，我们可以打电话给老师，找出自己孩子是否有缺乏自制力的问题；但对于十岁大的孩子，不要打电话给他的教练反而会比较好，我们应该做的是帮助他评估自己，教导他如何精进球技，以及如何与教练讨论他的挫折。至于十五岁正值青春期的女儿的问题，千万不要擅自打电话给啦啦队，我们能够做的是与她一起探讨各种处理方式的可能性，然后把最终安全且适当的选项交到她手中，这样才能鼓励她的自信心和自主权。

随着成长，孩童在每个年龄段都要面临不同的问题，或许会获得适当的解决但却不见得完整，然后继续前进，迎接接下来的挑战。过程中，一旦在某个特定的发展点上受阻，势必会让孩子脱离正轨。举例来说，低年级的小学生还不是很能自我控制，上课时没法好好坐在位子上听老师讲课、老是学不会举手或等老师叫再发言的小孩，在他

的小学生涯里一定会遇到麻烦。而这段时期，父母若频频为孩子的不良行为找借口，不让孩子体验冲动行为带来的后果，就会阻碍孩子向前进，那么接下来的阶段应该发展的能力，包括发掘自我兴趣和能力、建立亲密忠诚的友谊，以及参加同伴团体的活动，都会受到干扰，必须不断地为自己冲动的行为提出解释，自然在社交和心理层面上都会越来越落后，直至他能有效地自我控制，方能解决冲动行为所衍生出的层出不穷的困扰。唯有发展出适度的自制力，孩子才能把注意力转向青春期前的议题，并且回到正轨。

了解我们的孩子是否在循序渐进地发展是个既让人兴奋，也是凭直觉而行的过程。早在市面上充斥着关于亲子关系、如厕训练、自尊、孩童发展和叛逆青少年等主题的教养书之前，历来的父母亲们就已经成功养育子女成人。但由于越来越多的父母对孩子抱持着高度、不必要的焦虑，反而丧失了教养子女的直觉。请记住，教养是一种艺术，而不是一门学问。听信过多的“专家”（论调往往是互相矛盾的）建议只会徒然动摇父母的信心，尤其是母亲，也许你会被吓得真以为自己的行为稍有不当就将不可避免地导致“搞砸”的孩子。当然，教养方式不当的确会造成伤害，例如不断的批评，但我还是要呼吁父母们应该尊重自己的直觉，相信自己知道怎么做才是对孩子有益的。譬如，直觉（再加上我们自己的记忆，当我们还是青涩少年时最渴望什么）告诉我们，青春期是培养孩子独立的生活能力、雕琢自我意识，以及避免父母介入干预的最佳时机，这个时候，孩子只需要某些教养上的监督、关心和陪伴，就能自我拓展兴趣与能力。

好胜心强的父母对于“成功”的焦虑感，阻碍了他们的直觉，忘记去配合孩子在青春期发展上可能面对的挑战，非要插手干预孩子的事情。“你只要退出棒球队，就进不了高中校队。”“你一定要进入数理的资优班，这对将来高考会有加分效果。”我们可以发现，忧虑驱使下的管教决定往往不是最佳的，孩子是否应该退出棒球队或进入资优班，应该基于孩子的需要和能力来考量，而不是基于你的焦虑。为了了解

究竟是什么促使我们做出管教决定，我们需要更仔细地审视不同年龄层孩童的能力和冲突，并结合正确的教养知识，以及孩子的发展程度来推动我们的教养决定。

请注意，过于强调“教养”是孩童发展关键变数的观点，是警示：我们都知道，社会条件欠佳的家庭也能够孕育出很棒的孩子，而爱心横溢、通情达理的父母也可能教导出不可理喻的孩子。现代神经科学有革命性的突破，由于科学家越来越能够深入探索脑部，不只粗略的脑部解剖，借助如脑部断层扫描和磁核共振等显影装置，已经可以一窥受到启动的特定部位，让我们对环境和基因的相互作用获得更详尽的了解。我们必须记住，人类的行为惊人地复杂难懂，而研究人员才刚开始探究与行为有关的脑部排序。谈到与脑部相关的问题，不得不提到我们对于因果的了解实在微乎其微。例如，你的孩子两岁大时曾被狗咬，从此以后他变得非常胆怯，但你因为小看了这个事件对他的影响，以致毫不同情他的恐惧，甚至误会他生性畏首畏尾。对于因果之间的关联，我们需要审慎推论。

科学家正在努力揭开性格特征的细微差距，像是冒险犯难、悲观／乐观、内向／外向，以及焦虑。有趣的是，虽然通常我们并不认为这些个性是“天生的”，但研究人员现在已经能够确切标示出人类基因组上的特定部位，是与心理上的特征有关联的。我们已经知道两极化的情绪疾病有基因上的根据，但若因此就认为孩子的矛盾是基因使然则有困难。不过，如果我们能够了解孩子的行为可能是来自基因的烙印，或许会让我们更容易去对他们的处境感同身受。有些孩子天生就是比其他人更负面，假使我们把每次的讨论都当成一场权力的争斗，会让性格负面的孩子更加反抗；或许有时我们可以同意不同的人会有不同的观点，来软化彼此间的争论。如果我们不太介意孩子独特的个性，或者觉得我们该为孩子的个性负责，或许会有所帮助。

以下的篇章将讨论认知发展（孩子如何思考）以及社会发展（孩子如何与人交往）的进步，并且提议适用于不同年龄发展的教养策略。与富裕家庭有关的教养陷阱也会特别标示出来，借此了解孩子在不同发展阶段的能力和挑战，我们将会处于更有利的地位，教养孩子成为独立自主的个体，并且拥有健康的自我意识。

二到四岁，神奇的年龄

///认知发展///

成年人要“进入”学龄前幼儿的心灵并不容易，幼儿不会以成年人的方式去思考、行动或体验这个世界。学龄前幼儿认为世界是魔幻的，自然不会受理性束缚，不像成年人或较年长的孩子一样了解因果关系，他们倾向于以身体来看事情，并不喜欢复杂或善变的关系。譬如说：

◎ 拿部红色小汽车给三岁小孩玩，然后拿张绿色滤光纸遮住小汽车，这样汽车看起来会变成黑色，再问这个三岁小孩汽车是什么颜色，他会回答黑色。

◎ 拿两个装着同样水量的高玻璃杯给四岁的孩子，并当着孩子的面，把其中一杯中的水倒进一个矮胖的玻璃杯，这时孩子会认为高玻璃杯中的水比矮胖杯中的水要多。

◎ 问个三岁小孩他住在哪里，他会认为你应该认得他家附近，“嗯，你走到那里，转个弯，然后再走就到那儿了”。

前两个例子告诉我们，幼儿只看得见眼前的事物。前一秒钟他才看到红色小汽车或两杯等量的水，下一秒就被出现在眼前的黑色小汽车和不同形状水杯的印象所取代。心理学家将这样的思考模式命名为“具象的”，具象的思考一定与外形有关，是很容易观察到的表象。

第三个例子里，我们可以知道小孩的“自我中心”思考相当明显，他只会从自身的观点知道自己住在哪里，并会直接假设你也知道“那里”和“那儿”在什么地方。这个年纪的小孩只能经由他们的眼睛来看事情，很难去想象别人的观点。他们的思想不是黑就是白，正确度并没什么价值。

幼儿通过语言表达自己能力的增长，对自我的发展有很大的影响。语言让幼儿拥有用标签归类的能力，并开始为自己下定义。听了一百万遍“好孩子”的两岁男孩也会复述这三个字，他可以把初期的自我意识建构在这个简单的句子上。语言也会帮助幼儿记住发生在过去的事情，例如，因为母亲离开而变得焦虑不安的幼儿园孩童，当他想起来时便会自言自语地说：“妈妈昨天回家了。”从中获得安慰。记忆加上语言让孩子拥有萌芽的持续感，能被唤起来对抗愤怒或畏惧。

///社会发展///

尽管父母亲是幼儿生活中最重要的人，但孩子的世界刚开始拓展时，幼儿园和玩伴让儿童有机会琢磨错综复杂的社交技巧。

在这个阶段，由于孩子的思考方式不是黑就是白，他们的社交关系可以非常亲近或相当憎恶（至少目前是这样）。今天亲热地紧搂着你，宣布一辈子爱你，明天可能告诉你说你是“世界上最糟糕的妈妈”。对很多小孩子来说，与师长、手足或同伴间的情谊关系，可能在一天之内开始和结束，然后第二天又重新开始。

就在两岁以前，孩童开始了解他们的行为会影响到身边的成年人，他们开始寻求大人的认同，同时避免成年人的反对。**这种对成人标准的初体验能力，为幼儿奠定了自我发展的基础，让他们开始经历成就感以及羞愧心或罪恶感。**“记不记得昨天约翰尼把点心分给你吃的时候，你有多开心？他今天看起来有点儿伤心，我想如果你分些点心给他吃，帮助他，让他觉得好过些会很不错。”小孩子

受到鼓励要对人慷慨，是因为那样做会让你高兴。反之，当你表达失望时，幼童也容易感到罪恶或羞愧。当你用愤怒的语气说：“你怎么又尿湿裤子了？”孩子会感到羞怯，觉得受到批评并且产生罪恶感。这么做并不能教导孩子如何发展自我控制的能力，更好的做法是，就事论事地认识膀胱胀满的感觉，以及告诉他应该如何应对。能够控制身体的基本功能，等同于为掌控一个人的生活奠定了根基。

父母不妨善加利用幼儿急欲取悦你的心理，来鼓励孩子发展自我管理的能力和慷慨的行为，即使这个年纪的孩童还不能显现真正的同理心，尚未能真的“为别人着想”，但身为父母仍然可以激励孩子展现仁慈和同情心。

///教养策略///

孩子在幼年阶段的思想和社会发展上的变化是很惊人的，这个阶段的孩子仅拥有最原始的自制力却被大人要求“坐好不要动”“分享”“等一下就会轮到你”和“装乖”。等他们差不多要读小学了，大部分的孩子已经具有驾驭自制力的能力，父母可借由开心或不高兴的表现来帮助孩子明白自制的价值，在这个年纪，父母花费很长时间来和孩子讨论他的行为并不适宜，**最好是简明扼要地让孩子了解什么行为会让他们高兴，什么不会。**使用各种语言技巧，拼命向孩子解释反而超过了孩子所能理解的范围，在这个年纪，简单的一句“妈妈不喜欢你对妹妹这么坏”，再加上对行为欠佳的处置，会比跟孩子来场讨论手足相争之恶的长篇大论要有用得多。

跟孩子讲话时语气要坚定，但也带着尊重，这个年纪的孩子会无止境地模仿父母。他们会偷穿大人的鞋子走路、学你拿手提包和公事包的样子、模仿你的姿态，还有你说话的方式。因此请努力让孩子看见父母以尊重而体贴的态度对待他人，尤其是习惯于颐指气使的有钱的父母，往往会不自觉地用自大傲慢的态度对人说话，影响

所及，他的孩子也会以傲慢的态度对待他的老师、同学，自然会遭受到同学、同伴的排挤。

教养孩子的另一个关键工具是游戏，游戏是世界的缩影，请让孩子亲自尝试不同的状况和策略，千万不要拼命插手管理孩子的游戏时间，孩子不需要被“教导”如何玩游戏。把幼儿带到游乐场或玩具店，他自己就会玩起来。不需要教孩子怎么“使用”沙池，请忘掉那些声称能教导孩子学习计划时间的玩意、专供两岁幼童使用的电脑，以及保证可以提升孩子智商的任何玩具。只要给孩子提供一个安全的环境，全心陪伴他，一起坐在地板上把玩诸如积木、小卡车和洋娃娃等简单的玩具，确保他拥有充足、随兴的游戏时间就是对孩子最好的教养方式之一。当孩子大到会邀请朋友到家里玩时，除非必要，请勿介入，你只需要与孩子保持距离、从旁观察，然后翘起二郎腿，付账单或打电话给朋友就好。

这个阶段的孩子的控制力是很薄弱的，很容易受到疲乏、饥饿和挫折的挑战。四岁大的孩子也许今天自己独立解决了与其他小朋友的纷争、愿意分半块饼干给妹妹、自己收拾好了玩具；但第二天当妈妈告诉他该洗澡了，他却赖在地上大哭大闹，这是正常现象。孩子的发展从来不是直线前进的，这个阶段最好不要将孩子互相比较。每个孩子的自我发展是速度不同且参差不齐的，“比较”只会加深父母的焦虑。

我在幼儿园当顾问时，除非问题真的很让人担心，需要立即处理，否则我总会等与孩子的爸妈通电话后几个星期再安排会面。经验告诉我，时间会淡化大部分父母担忧的事情和行为问题；只要耐心等候，大多数的儿童问题都会随风而去。

不必担心孩子在这个阶段犯下的过失，这些小失误都是学习的关键。当孩子在自由游戏时间打了另一个小孩，不妨利用这个机会教他

什么行为是正确的，以及犯错时该有的处置。“不可以打人，因为你没有控制好自己，所以我们现在得回家了，可是你明天还是可以跟迪伦玩。”请记住，我们最重要的教养工作之一就是帮助孩子发展自制力，当我们习惯性地放松对不当行为的处置时，就无法精进他们控制冲动的能力。

不管是打人的孩子或被打的孩子，同样都需要被注意和关心，但数年来，我在执业时，常看到父母有同样的问题，遇到孩子打架时，父母往往会放下管教的问题，先“追根究底”为什么他们的孩子会如此愤怒，结果反而造成欺凌的现象大幅增加。孩童在成长的过程中，观念的发展变化莫测，父母必须考虑周到和保持体贴。幼儿会打人是因为他们容易受挫，并且缺乏适度的自制力。孩童需要坚定的限制和迅速的处置来帮助他们发展内在的控制，孩子想要取悦父母，你的肯定是他们生命中最重要的事。骄纵一个会乱打其他孩童的小孩，就是剥夺了他学习自制力的机会，未来在真实世界中，他可能会无故侵犯别人，造成不良的后果。

虽然你很努力地帮助孩子学习自制，但不当的行为已成惯性，这时最好和小儿科医生或老师谈谈，他们照护过不计其数的孩子，将能帮忙评估是否需要进一步的协助。

五到七岁，宇宙的主宰

///认知发展///

童年初期与中期的孩子，正在与世界谈恋爱。思想及体能上的发展突飞猛进，这个阶段的小孩能做出一两年前做不到、无从想象的事情。他们可以骑自行车、认识简单的字，并且了解二加二等于四。他们的地平线正以惊人的速度向外拓展，举凡他们的家人、邻居、学

校、同伴、别的国家、外太空，都让他们目眩神迷，世界是他们遨游的所在。

一般来讲，这个年龄段的孩童会以生机勃勃的语气来形容自己，他们的思考模式依然不是黑就是白，而且会高估自己的能力。“我是班上跑步最快的人，我很高兴爸爸看到我跑步，因为我比每个人都跑得快。”

年纪较小的孩子只能用单一的形容词来描述他们的情绪，“我很高兴”或“我很兴奋”。等到五至七岁，孩子才能表达出自己同时拥有的两种相近似的感觉：“当我爸爸看到我跑步时，我既高兴又兴奋。”不过，他们尚且无法体会自己身上同时存在着顺利与不顺利的部分；“有时候我跑得好，有时候却不行”仍然超乎他们的理解。这点非常重要，因为这表示这个年纪的孩子认为自己不是“全都坏”就是“全都好”，让他们可能因为对自己不切实际的负面或正面观点而容易受到伤害。“我知道今天你对数学的感觉很糟糕，可是记不记得上星期你真的搞懂了你的数学作业。”这种说话方式能够帮助孩子记住过去的成功，保护他们不要有“全部肯定”或“全部否定”的思考。

///社会发展///

这个年龄段的孩童真的在乎大人的想法，他们知道自己受到评估，也在意是否能获得正面的评价。由于这个年纪的孩子并不一定拥有自我评量或自制的能力，他们的行为主要还是经由外界的补强、处罚和指导来管控。做了不好的事就会被惩罚，例如，屡屡告诫五岁的女儿不要乱抓饼干，但看到她把手放进饼干罐里时，也不要失望或对她叹息：“你应该懂的。”因为孩子真的不能完全理解伸手去拿好吃的饼干不是个好主意，她唯一确定的是你不喜欢她这么做。如果父母、师长能够清楚规定什么是被期待、可以接受的行为，那么对这个年龄段的孩子来说可是帮了大忙。我们或许都希望孩子能够更自发地去做

正确的事情，但事实上他们还没有这样的能力。父母仍需扮演辅助者，提醒孩子应遵守的家规以及被接受的社会行为。

有趣的是，全世界大部分国家的孩子在五到六岁之间就要入学，全天上课，这并不是巧合，它反映出一个事实，那就是，到了五岁或六岁，孩子已经能够回应成年人对自制力的要求。孩子一旦跨过幼儿园或一年级教室的门槛，生活就产生了不可恢复的改变。各种新规则、新工作，以及新期望，在挑战着幼儿，从最微小的行为细节，例如，应该坐在哪里、什么时候要乖乖坐着、应该怎么坐，都有了崭新和确切的规定方式。幸运的是，孩子通常都很在意自己的表现，为了追求“做好”，他会努力试着遵循大人的要求。

进入小学后，孩子被带入一个比家庭或幼儿园更多元化的社会环境，有更多机会去发展友谊，就在学校操场上开始展开社交。尽管亲子间的权力跷跷板永远偏向于成年人，但在操场上碰面的孩子却是站在平等的地位，为了满足他们的需要，他们开始与其他孩子交涉。随着孩子的性格倾向喜欢领导或追随，孩子未来究竟是领导型性格或服从型性格也隐然开始成形。为了让自己受其他孩子的欢迎，这些五到七岁的学童拥有强烈的动力去学习如何调整自己具有侵犯性的行为，并公平对待其他的孩子，提供帮助并忠于友谊。孩子在孕育友谊的道路上始终颠簸难行，而今天的“全世界最好的朋友”，明天可能弃之如敝屣。不过，大致的方向还是朝着培养稳定的友谊。

///教养策略///

这个年龄段的孩子，眼中的自己不是“全好”就是“全坏”，也特别容易受到批评的伤害。由于这个年纪的孩子仍然需要大人协助他们培养自我克制的能力，父母需要在温暖的合作基础上，而不是通过批评来与孩子发展出合作联盟。这时，在与人分享方面还有困难的孩子，需要被提醒当朋友与他分享时，他的感觉有多好，而不是被数落他有多“自私”。负面的指控（“你为什么对弟弟这么坏？”“如果不邀请萨莎

来参加你的生日，你就是个坏朋友。”“你实在太好动了，老师说你老是扭来扭去、不坐好。”）会让孩子太过笼统地推断，觉得自己是个自私、顽劣或难以相处的小孩。年幼的小孩顽皮、以自我为中心、难以预测或好动都是正常的，这个年纪的孩童还不能同时对自己抱持两种观念——“有时慷慨，有时自我”——他们需要接受纠正的是行为，而不是品行。“我知道有时候要你乖乖待在教室里坐着不动真的很困难，可是你要知道，这样才能学会更多东西，也不会让其他小朋友分心。”如此对孩子说，自然而然就会产生正确的潜移默化，不需要为孩子贴上棘手、好动或自私的标签，严格管教。**孩子一旦对自己形成负面的印象，就很难去改变。**

孩子开始上学之后的十数年间，争强好胜的富爸妈便可能开始对孩子的课业表现出过度的关心。即使只是读幼儿园，焦虑的父母还是迫切地想要知道他们的孩子在数学和语言科目上的成绩表现。事实上，对如此年幼的孩子来说，分数毫无意义，他们还不懂得要与其他孩子互相比较，因此父母应该随着孩子的发展走，无须一直质问他在幼儿园里的表现或其他孩子“做得”怎么样。这个年龄段的孩子，其学业表现是否已经准备就绪有很大的分野，有些孩子渴望迎接更复杂的课业挑战，有些则只希望自己会记得带铅笔和笔记本去学校。这个阶段里，会令孩子兴奋、感兴趣的事物，或许是阅读，或许是石头收藏，抑或是在崖壁发现的蝾螈。那些“激发起兴趣”的孩子，无论是对学校的作业还是对自己的宠物鼠都爱不释手，都有可能成为好学生，因为他们拥有好奇心。绝对不要贿赂孩子去学习，这样做会让他们依赖各种奖励才肯学习，只会鼓励他们变成功利主义者，而不是孜孜不倦的好学者。

也许我们都不是很注意身为富人会享受到哪些“待别”礼遇，但小孩子的眼睛是雪亮的。譬如说，你是某家餐厅的常客，且很习惯接受店方优惠插队，自然你的孩子也会对排队嗤之以鼻，当他总是硬抢到其他同学前面交作业时可别感到讶异，如果你的孩子确实有这种不良

习惯，不但很难受人欢迎，更可能的是会遭到责骂。如果我们期盼孩子能够遵守规则，父母就应该以身作则，自己要遵守规矩。

面对孩子，态度宜和蔼，他刚萌芽的自我意识大部分还需要仰仗你的意见。你要订立规矩并设定对孩子的期望值，因为孩子自己还没成熟到会这么做。请尽情享受孩子渴望取悦你的事实，尽可能利用他努力追求你的认可的优势；因为凡家有青少年的父母都能证明，这样的好景不会太长！

八到十一岁，我做得怎么样?

///认知发展///

这个阶段中，孩子的思考能力呈倍数增长。孩子在发展逻辑思考能力并体会因果关系的同时，发生了革命性的巨变。以下的笑话可用以说明幼儿与稍年长孩子间的思维差距。

琼斯先生到餐厅点了一整个比萨当晚餐，当侍者问他想要切成六片或八片时，琼斯先生回答："你还是切成六片好了，我肯定吃不完八片。"

对小孩子来说，这不是笑话，据他了解，这是不太饿的琼斯先生提出的合理要求。较年幼孩童的思考还没有逻辑观念，因此，在他的认知里，六片比萨的确比八片比萨少。而八岁以上已具备思考逻辑的孩子就"听得懂"这个笑话，了解不管切成几片，总量是一样的。

随着八岁以上的孩子已能根据过去的资讯和经验做出推测，整个世界变得更能掌控了。他们或多或少知道老师、父母和朋友可能会有什么样的反应，这种能力让这群半大不小的孩子，在学步幼儿及青春期间迅速变迁的夹缝中取得一段时间的平衡。借用两位最知名发展心理学家路易丝·贝茨·埃姆斯（Louise Bates Ames）和弗朗西斯·伊尔克

（Francis Ilg）说过的话：“十岁的孩子最好。”这个年纪的孩子几乎没有什么冲突，能把注意力转移到学业和精进他们的思考能力上。这段时期，孩子可能成为男女童军，学琴及骑马，练习足球、棒球和篮球，加入西洋棋社。这个年龄段的孩子很有动力去学习认识这个世界，并试验他们刚学会的思考能力。

这个年纪有个特色，那就是孩子已经可以理解相反的概念是能够同时存在的，例如，“昨天我觉得很悲伤，可是今天觉得好多了”。这种思想上的跃进，让他们能够看见灰色地带，眼中不再只有黑白的对立。他们开始了解一个人可以有各种不同的情绪，由于较年长的孩子能够理解同一个人在不同的情况下会有不同的作为，他们开始能够体会积极动力的概念。“虽然克里斯上课时看起来不怎么用功，可是身为足球队长，他的表现真是生龙活虎。”克里斯不再只是一个功课不好的学生或很棒的运动员，他在较年长的孩子眼中已经成为一个拥有不同特质，有时甚至很矛盾的个体。

这个年龄段的孩子能够以多重的概念来看待自己和别人，他们的自我评量也变得更为实际。“我是最棒的”在这个年纪已经不复存在，因为孩童开始对自己真实的能力有点儿了解，“我的语文科目很棒，但数学不怎么灵光”就是对强项及弱项的真实评价。这不仅是一项长足的进步，同时也帮孩子打开了一扇门，让孩子越来越会批判自己。这个年纪的孩子急于知道自己是否“真的”擅长于某件事，他们知道父母会为他们普通的琴艺欢呼叫好，可是外面的世界可不是如此宽大为怀的。

用心支持且务实的父母对孩子的帮助最大，这并不意味着要让孩子放弃对他来说有困难的课业活动，而是要告诉他，他得投入更多时间和努力。身为父母，我们有责任告诉孩子，每个人都有其强项和弱点，并尽力撷取真实的生活案例，解释如何处理得之不易的技能。譬如，我的儿子们都知道，我右膝盖的伤疤是我唯一能够分辨左与右的

依据。该如何协助孩子发展对他们来说是困难的事物呢？请记住，孩子的发展是崎岖不平的，八岁时还讲不出完整句子的孩子，上高中时或许辩才无碍，参加辩论社。父母需要帮助孩子维持洞察力，而不是扼杀孩子的兴趣。

///社会发展///

随着小学生活结束，孩子开始体会到自己不只是个个体，同时也是团体的成员，这样的体会让这个年纪的孩子越来越会拿自己的表现与他人比较。“我最好的朋友和我都很会画画，不过她比较会画人物，我比较会画风景。”这样的社会比较能帮助孩子欣赏自己的独特之处，也将自己与别人区别开来。他们之所以比较，并不是基于对自己的能力感到得意（这个年龄段的很多孩子并不喜欢脱颖而出，即使是因为杰出的表现而鹤立鸡群），而是因为比较可以帮助他们知道自己的地位，这个年纪的工作之一就是开始真实地评量自己。

这个年纪另一个重要的发展是友谊，孩子这时会基于共同的兴趣和态度积极选择他们的朋友，有些恒久不变的友谊就是在这个阶段发展出来的。孩子现在能够从朋友以及他们自己的观点来看待事物，可以从另一个观点真正看清事物，新出现的这种能力为这个发展阶段末期的孩子带来若干有趣的转变。“我要办派对，你不能来参加。”你十岁的女儿对惹她生气的朋友这么说。“你真是个白痴。”当弟弟又偷偷拿走他的MP3时，你十一岁的儿子充满挫折地说道。虽然这样看似残酷的话语或许会让父母感到困扰，实际上却代表孩子的心理发展向前迈进了一大步。不像幼童遇到挫折或生气时就只会打人，较年长的孩子已有能力站在别人的立场着想，也知道被人排斥及侮辱是很痛苦的事。这时，父母的管教方针，就是要在孩子身上培养这种为人着想的能力，以符合社会行为的方式帮助孩子控制情绪，免得孩子做出反社会的行为，对别人造成伤害。

研究显示，懂得鼓励并且以身作则树立符合社会和利他主义行为榜样的父母，通常也会培养出符合社会规范的孩子。换句话说，这个阶段的孩子正处于应该学习分担家务，为家庭做出贡献的时刻，此时，父母若担心要求孩子整理房间、帮忙摆餐具、丢垃圾，帮忙做符合年龄和家人需要的任何家务工作（例如：洗衣服、遛狗、修剪草坪）会影响他们的成绩，是把教养的优先顺序搞错了。成绩固然重要，尤其是对富裕又争强好胜的父母，但要能够成为具备生产力、拥有健康情绪的好人，学业能力只不过是其中的一环而已。

此阶段的短短数年是塑造孩子个性的重要岁月，父母、子女或许应该一起参与关于社区／宗教／心灵等方面的活动。学习如何成为对团体有贡献的一分子（能与人合作、善行的价值、奉献的满足感、日常生活能力的进步），要比死记硬背一小时的功课更有建设性。此外，培养孩子操持家务，也是让孩子对自己所能驾驭的能力感到骄傲的一种好方式。我的二儿子在这个阶段就开始学做菜，很快我们全家都很期待他那可口的混搭，他还会综合家里所有的水果榨成各式的果汁、在比萨上用各种起司条拼成一张快乐的笑脸。我们的欣赏，再加上他自己的动力，大大增强了他对烹饪的兴趣。直到今天，他的手艺还是很不赖，时间再紧迫，也能做出一顿很棒的饭菜。

///教养的挑战///

这个阶段的孩子喜欢批判和竞争。“我是队上最糟糕的球员，我要退出了”，这是十岁孩子发现自己短时间内无法克服困难时的很典型的抱怨，事实上，他有其他选择：退出球队、更认真地练习、不管球技如何只管开心地玩球或寻找其他更适合自己能力和个性的活动。为了提振较年长孩子的士气，父母必须在面对个人挑战时营造出自我接受和勇敢的氛围，这时父母要小心，不可以太过强调竞争和表现。不幸的是，往往事与愿违，既然成绩有标准可循，球队也成为“必修科目”，富裕又争强好胜的父母自然把全部精力投注于监督孩子的学业和

体育进展，这种父母过度介入孩子的学业进度已经成为一种奇特的现象，严重者甚至可能运用自身势力迫使某些有天分、有才能的教师离职。要培养一个身心健全的孩子，他需要看到的是，我们最重视的是他们的人品特质，第二是努力，最后才是成绩。

以上并不是建议父母不该介入或关心孩子的学业进展，介入（可以辅助学业成就）与过度介入和干预（反而降低学业成就）之间的区别在于父母对子女的表现投入的程度高低。如果你会对偶尔出现的坏成绩感到不舒服（或更糟地感到愤怒），或对偶尔出现的高分感到兴奋，那么你可能已经过度介入和干预了。父母要抗拒想要监看孩子每分每秒进展的诱惑，我们都知道自己有些最好的表现，是在没人观看的情形下完成的，这时我们自由自在地享有弹性和创造力。因此，请确保你的孩子得以在没有严密监督和不断评量的压力下，有充足的时间去探讨、创造和学习。

孩童的这个发展阶段有项重要的研究发现，那就是在家庭中和教室里，女孩比男孩会被给予更多的负面回应。表现不好的女生通常会被形容为比较不聪明，然而表现不佳的男孩则被认定是努力不够。一般认为，智力是我们难以控制的因素之一，但努力则是可以被选择去改变的事项。因此，迈向青春期的女孩开始比男孩对自己有更多负面的感觉。若在接下来的年龄段的女孩身上看到更高程度的沮丧，就是这种始于童年中期到后期，对女孩微妙却持续的诋毁所造成的后果。

十二到十四岁，我的孩子怎么了？

///认知发展///

青春期初期，孩子发生了思想上的革命性进步，除了逻辑思考能力外，青少年现在也可以作抽象性的思考。对茫然困惑的父母来说，这么说或许会让他们感到讶异，不过这些小大人确实已经能像成年人

般思考了。年轻的青少年可以想到过去、现在和未来，了解人们通常会有不明显的动机，也明了象征的作用。这些孩子能够说出正式、通情达理的论点，到了这个阶段，父母应当明白孩子开始需要门禁规定，因为即使是大麻，也不会减损他们伶牙俐齿的辩论功力。这个年龄段的孩子，其思考力会凌驾于判断与经验之上。

青少年的有些想法是很微妙的，由于他们已能从不同的观点看待问题，也了解一个人的动机是由许多不同的因素形成的，因此开始显现移情作用，即使不以为然，他们仍可以采取与自己原意相反的立场，例如，“布鲁克偷看我的考卷，我很生气，但我能理解，她在家里没办法好好念书，因为她爸妈正在办离婚”。年幼阶段拥有的严格的道德评断已经软化了。但就算如此，这样的同理心倒是很少延伸到父母和兄弟姐妹身上，尽管最终还是会的。此时，应该鼓励青少年多想想道德上的难题，以便为接下来几年他们将面临的许多决定提前作准备。

由于认知能力迅速演进，青少年发现，有关社会、道德和个人的议题都很让他们着迷。我有个青春期的小病人，每周来看诊时，都会带来道德上的难题：“如果你肚子饿会不会吃人肉？”“你会不会为了救一个无辜的人而杀掉一个坏人？”“你会不会为了救家人而杀害一个无辜的人？”一系列的问题反映出思想、移情作用和道德判断上的进步，也是这个聪明而敏感的少女，一方面探索我的思考过程及价值观，一方面发展她自己的是非感。

晚餐时间是让这个年龄层的孩子天马行空发表不同想法，甚至是骇人听闻意见的最佳时刻。父母需要尊重地聆听，因为他们需要支持这个年纪的孩子发展他的力量，包括益智的好奇心、能够处理越来越抽象资讯的思考能力，以及想要厘清的道德立场。这并不是说父母必须同意生命经验不丰富的青少年对药物和两性关系的观点或对其事情不加干涉，而是说这段时间是帮助他们塑造深思熟虑能力的绝佳时

机，不妨尽量发掘与孩子分享观念的机会，例如，出发去参加活动的路上、相聚在家的宁静夜晚、家庭年度旅游等，你对他们初萌芽的求知能力的真诚关注，能让不安、脆弱的青少年感受到你对他们的关爱，以及了解自己是值得注意的。

近来，“可塑性”一词备受瞩目，可塑性指的是脑部遇到某些环境因素，像是药物、毒品、营养品、教养和其他人际关系影响所发生的变化，任何这些因素都能强化或减弱孩子对情绪疾病的抵抗力。家庭关系紧张的孩子，体内会产生高度的荷尔蒙可体松，太多的可体松会影响脑部，并破坏特定区域的神经系统，尤其对脑部可塑性强的童年初期造成的影响最显著。

另一个会影响孩子发展脑部结构的关键阶段是青春期，大约从十二岁开始，性与压力荷尔蒙产生了戏剧性的变化，两者都会影响孩子的冲动控制和心理调适。事实上，脑部负责控制冲动的部分要一直过了二十岁以后才会完全成熟。研究证实，青少年培养自我管理的能力，会受到亲子关系品质的强烈影响。由于脑部的可塑性在青春期还是很高，是父母帮助孩子养成自我管理能力的适当时机，此时，若能鼓励孩子独立，并监督其行为，就能够帮助青少年发展更有效能的大脑。

///社会发展///

作为青少年也不是件容易的事，所以和他们相处也不是一件很轻松的事。人的一生中没有一段时期会像刚步入青春期一样，有这么多的害怕和焦虑。就好像把之前平易近人、乐于合作的孩子偷调包，变成了一个坏脾气、困惑、爱唱反调、畏缩不前的早期青少年。

早两年，脾气、性格都不错的孩子，到了这个时候突然对你说的每句话、做的每件事都质疑。这个阶段，你们彼此间可能有很多冲突，因为孩子挣扎着找出自我，而父母却失去了耐心。譬如，十四岁

的女儿自己用完餐后留下一堆吸管、包装纸和纸盒不处理，却大剌剌地指责你没做好垃圾回收，抨击你不环保。这时候的青少年似乎并未注意到令父母苦恼且自我矛盾的想法和行为，这类大鸣大放的言行举止让原本为厘清矛盾自我所苦的年轻青少年，减轻了一些情绪负担。

一般而言，青春期初期，同伴会取代父母的地位，成为所有“酷炫”事物的仲裁者，这时的他们会很想脱离家庭的团体活动，过去喜欢参与父母活动的孩子现在却对这样的建议退避三舍。当我儿子到了这个年纪，偶尔不得不和我一起出门购物时，我注意到他们会故意走在我前面老远，以便向所有人，包括其他购物者、我自己，最重要的是向他们自己展示，彼此是路人，没有任何关系。当我们开始经历孩子突然表现出与我们脱离隶属关系才是解决问题的最佳方案时，“幽默感”是面对这种排斥的最佳良药。

正如幼童会透过母亲这面“镜子”来塑造自我意识，这个年纪的青少年也会透过同伴这面镜子来刻画自我。这个阶段的青少年信服的对象从父母转移到同伴身上，一来缺少了值得信赖的借镜，二来加深了年轻青少年对世界订立标准所感到的困惑。重要的是，父母必须记住这只是暂时的，尽管看起来他们很抗拒父母，其实这个年纪的孩子还是非常依赖父母来照顾他们的身心健康。

到了这个阶段，许多父母会自认已经善尽职责，孩子已经长大到足以管理自己，因此除了对学业的关注以外，父母多会退居幕后，让下了课的孩子独自留在家里，偶尔连周末也放心让青少年单独在家。我们必须说，即使看起来像个小大人，但这个年龄段的孩子仍然需要成年人的督导，太多的自由会让他们因为欠缺发展完全的判断力而容易受到伤害。我们也都知道，在青春期初期尝试接触药物或酒精的孩子日后有很高比例会成为滥用药物者。因此，即使被抗议、排斥，父母还是要与家中年少的青少年孩子保持紧密联系。孩子动不动就翻白眼的不满会过去，但父母介入的保护作用却会延续一辈子。

///教养策略///

我喜欢担任青少年心理医生期间的一段治疗，那是一个十四岁的病人，拼命地想跟母亲解释为什么他赶不上数学资优班的进程。这个小病人很用功，作业也都做了，但就是“搞不懂”。他的妈妈不停地打断他的解释，告诉他，他有多聪明，只要再用功一点儿，不要懒惰，读书习惯不这么糟糕，他就不会觉得读这个班这么困难了。她努力提醒儿子，过去几年，他在数学资优班里的成绩一直不错，她就是无法想象儿子的学习态度怎么会变得这么差。她说，他曾经是个老师一提问就马上冲到黑板前解题的孩子，现在连老师叫他的名字都不能让他起身回答了。擦掉挫折的眼泪，他对母亲吼道：“唉，那是从前，那时我还不会频频出错！”

这是一句发自内心、勇敢又真实的呐喊。他的母亲对青少年男孩的自我意识状态不甚明白，但这个男孩的呐喊让他母亲立即回想起自己在刚步入青春期时曾经历过的难堪，这段经历帮助她了解了儿子的窘迫。随着青春期而来的生理上的改变、社会的自我意识、自我的不确定感，以及脱离家人的需要，使得这段时期成为父母与孩子所面对的最具挑战性的发展阶段。顺利度过的话，可以帮助青少年妥善管理青春期以及成年后一定会遇到的生理、情绪和心理上的需求。没有管好的话，则会让孩子面对一大堆的困境，因为这时的他们特别容易受到同伴压力影响，做出不健康的选择。

父母需要深入了解青春期早期必须克服的苦差事，除了孩子已经努力一段时间的三项主要任务——自我意识、优异的学业成绩和友谊外，年轻的青少年现在还有另一项重要的任务：他们正在脱离父母，并且塑造自己的个性。他们正在迎接挑战，靠自己的力气驶向外面的世界。在发展独立自我的过程中，很多年轻的青少年会以为有必要挑衅、忽视、反抗、批评自己的父母，虽然这种行为对父母来说可能痛苦不堪，但是这种做法对年轻的青少年而言却有其必要性。譬如，拼

命挑父母毛病的少女，从父母不发一语地忍受她鸡蛋里挑骨头的行为中，学习到重要的一课：没有人是十全十美的。没有人比青少年自己更能感受到自己的不够完美，而能够忍受青少年子女批评的父母，透露出一个宝贵的教训：人不需要完美也可以过得不错。对于自认为被放在显微镜底下检视的年轻人来说，他感觉到自己脸上每颗青春痘都被放大，头发、牙齿和身体不断地被仔细检视看是否够完美，此时父母亲对批评的善意回应可以作为青少年无情自我批评的解药。

青春期初期，与父母保有一些“心理上的空间”以及生理上的空间是非常重要的。我发现一个很有趣的现象，当我问这个年纪的孩子与父母有关的问题时，他们的回答往往会带点儿生理上的嫌恶。相信那些自认与孩子关系“非常亲密”的家长看到我要求孩子形容自己与父母亲关系时沉默、颤抖或者闭上眼睛的模样，一定会吓到。当我进一步逼问孩子他们的姿势和表情的意义时，很多孩子会说“她让我生气”或“我只希望把他们赶出我的脑海”。这时期的青少年，其内心正在进行一场亲子间的心理战役，他们正努力以自己的态度和价值观来取代父母形塑的自己。随着父母越来越介入，不但扮演传统教养的角色，还成为超级父母，参与孩子生活中的每个领域，随着年轻的青少年奋力维护脱离父母的自我意识，这样的战役转变成公然的战争。

孩子需要很多机会来梦想、雕琢他们未来自我的细节，太多来自经济宽裕家庭的孩子，似乎跳过了这个过程，直接采纳由学校、父母和媒体为他们推广订制的自我。这些“自我”受到成年人和社区的接受与好评，但却越过了青春期早期必经的工作和磨难。譬如，全社区同年级的孩子同时在超市的熟食区排队等候，因为每个孩子都参加了学校远足；每个成绩优异的学生，都获选加入某所特别学校的某项特别计划，并与兄弟姐妹、父母相处“融洽”。可是我的经验却告诉我完全不是这么回事，我的诊室里常见孩子以失望的语气，谈论他们感觉有多“虚伪”，对出于好意却太过侵犯和批判、坚持巨细靡遗管理孩子生活的父母有多么愤怒。

孩子总能找到方法躲开成年人的侵扰，也许是吸毒、半夜偷溜出去、滥交、割伤自己、不吃东西或采取一千种宣示“这是我的生活”的自残行为。父母的职责是接受青少年所需要的分离，一方面持续注意他们的安全，并提供温暖的窝让他们需要时可以回归。与学步期的幼儿一样，青少年也需要好朋友、一个安全的环境和愿意放手让他们独立的父母。身为父母，我们需要在能够时说“是”，必要时说“不”，面对试着自行展翅飞翔的孩子，我们只需要表达关心和对他的作为有兴趣，就像我们还小的时候也需要一位副驾驶协助我们驾驭人生。

最近，我先生和我们十四岁的儿子还在讨论春假时要做什么事，我先生积极提议滑雪，这是他很喜爱的运动，也是多年来与三个儿子快乐分享的活动。但这一年不知道什么原因，我们十四岁的儿子对这个活动失去了兴趣。不知道从哪里冒出来的念头，他决定去学射箭。我先生语带暗示地跟他说：“难道你不想把滑雪练好吗？”我的儿子回答说：“我宁愿学习新事物。”听到这样的对话，我领悟到他们各自隐藏的言下之意，其中有我先生对于无法与最小的儿子继续老爸喜爱的活动的失落感，以及我儿子想选择一个家人不感兴趣的活动，这个活动会赋予他不同的定义，让他从我们之中脱离出去。

能注意到并了解青少年话里的弦外之音是很重要的，这个阶段有很多冲突都与失落、本体、独立、自我控制等议题有关。我先生认为旧经验的练习很重要是对的，我们的儿子觉得学习新经验很重要也是对的，可是更重要的是，他们正进入一种全新的关系。随着孩子迈入青春期，我们要欢迎他们逐渐浮现的本体。当印象中一直依赖着你的孩子逐渐长成有血有肉的真实个体，并且与想象中有很大的差距时，你当然会有失落感，但这种失落感或遗憾仍不足以要我们的孩子一定要尾随父母的脚步前进。青春期正是孩子用来在心理上对我们自己做出判断的一段时光，必须确定我们自己的生活够丰富，这样，当我们的孩子在短短几年以后离家时，我们才不会如丧考妣。

十五到十七岁，塑造“真实的我”

///认知发展///

膨胀的“自我”以及对“真实的我究竟是怎样的”的担忧，让青春期中期上紧了发条。这个年纪的孩子非常明了他们自我的矛盾，他们感到困惑的是，到底该如何把对学业好奇、和朋友一起喧闹、到了新环境就变得静默，以及在家里易怒的孩子整合成为舒服自在的一个人。他们的内在塞满了多重的自我，有些甚至是矛盾的。“我真的不知道，我到底算不算得上是个好人。我喜欢我的朋友，但偶尔会痛恨我的父母。”尽管他们在思考方面有了长足的进步，但还是很难去把对立的个性整合起来，于是造成了非常不安的自我意识.

不像较年幼的青少年，通常会忽视自我间的矛盾，这些比较年长的青少年必须挣扎着决定自己到底是聪明的或脑袋空空、内向或外向、轻佻或正经。这个年纪的青少年开始了解到在不同的情况下，可能会有或多或少不同的特征。女孩普遍的难题可能是既想在学校里表现优异，不仅是为了满足自己的成就感，也是为了父母的肯定；又不想在她们感兴趣的男孩面前表现得太有“头脑”，因此她们也许会躲在家里用功读书，到了教室则表现得冷静淡漠。至于男孩，则拼命隐藏自己天生的敏感多情，以免显得不够有男子气概，而被其他男孩所排挤。青春期的少年或许私下能与女友畅谈父母吵架对他造成的苦恼，但在学校走廊与她擦肩而过时却显得有大男人味、不发一语。如试图解决青少年这些自我的对立特质，面对的后果可能是青春期常见的矛盾感受。我有位病人把这种现象形容得格外贴切，她说：“我觉得自己像块拼图，只是找不全所有的碎片。”为了把这些碎片拼凑起来，青少年必须努力地日思夜想，以成就令人信服、可预测并且让人舒服自在的自我。

///社会发展///

随着青少年走过青春期的岁月，他们必须面对形形色色的心理和社会议题，其多元化或许只有学步期的幼儿（这个年纪与青春期有许多相似之处）的遭遇可相比拟。“我自己来”被青少年的“这是我的生活，不要告诉我怎么做”所取代，学步期幼儿学习自我定义的过程与青少年争取自主权的战斗几乎可媲美。不过，这个年纪的青少年拥有独立思考的能力，也能够以幼童不可及的方式来实际评断自己的表现。学步期幼儿的母亲，能够反射出一幅与幼童还算一致的影像，但摆在青少年面前的镜子，不仅多重且反射出令人迷惑的不同影像：一个好朋友、不同的孩子、争强好胜的运动员、不认真的学生、吃醋的手足。这些影像共同造成青少年的“忧郁”，因为自我价值摇摆不定，完全要看青少年注视的是哪一面镜子。

青少年的世界充满着看似无解的矛盾，虽然有些青少年或许会继续追求长久的兴趣，有些则似乎急于摆脱原先的兴趣。譬如，今天参与政党活动摇旗呐喊，明天就兴趣缺失、避得老远；骑师变成诗人，诗人变成骑师；正经八百的女孩变成轻佻随性的女孩，轻佻随性的女孩变成修女；伟大的浪漫热情涌上心头，也常常就这么干涸枯萎。

在青少年忙着区隔自己所扮演的众多角色的同时，他也开始区别自己与母亲以及自己与父亲的关系。年纪较小的孩子往往视父母为一体，但到了这个阶段，青少年自己也明白对于父亲或母亲，他有不同的感受，例如，一位十五岁的少年会这样抱怨：“我真搞不懂，跟老爹混在一起很轻松自在，可是一面对老妈我就觉得快要发疯。”这段时间对妈妈来说尤其难熬，因为母亲通常比父亲花更多的时间与孩子相处，而且也比父亲更介入孩子的感情生活。一般而言，青少年与母亲间的矛盾比与父亲多，当他们试图实现必要的脱离时，尤其对母亲比较残酷。曾有一位烦恼的母亲前来咨询，问我：“为什么到现在还要我半夜起床帮忙盖被的女儿，却不肯让我坐在她床边，只因为‘你的屁股好肥’？”身为父母，我们很难放手让童年时对我们依赖有加的孩子就此脱离，这点对我们的孩子来说更难。尽管我们没道理要忍受孩子为

了脱离父母而做的种种残酷对待或不尊重，但对于这几乎必然发生的状况，我们应先做好心理准备，等待孩子问题百出的离巢尝试。

///教养策略///

自律对青少年，如同对学步期幼儿一样，是个迫切的议题。有数不清的青少年坐在我的办公室里，发誓下一个周末派对不会再喝酒，结果还是喝得醉醺醺地回家，被父母罚禁足，然后在下次咨询时，恳求我帮他们向父母说情："我不知道为什么会喝醉，我本来以为都没问题的。"虽然当父母的绝对有必要对饮酒之类的问题清楚设限，但事实上，自以为能控制状况的青少年偶尔还是会失足。不少饮酒过量的青少年虽然一心一意想成为"好孩子"，可是仍禁不住内心深处想要"尝鲜"的冲动，以及身边朋友的鼓噪。

协助青少年学习自我管理的不易之处在于，父母需要先界定清楚他们的期望在哪里以及万一脱轨时的适度处置，这点很重要，因为一两年之内，这些青少年就要进入大学，或外出闯荡世界，外来世界的诱惑更大，监督却更少。因此，趁着这个阶段，要让青少年尽可能地练习自我管理，以及从失望、失败以及成功中吸取教训。此时，教养的重点不在于为孩子的酒驾事件找律师，请专家为女儿捉刀写论文、申请大学，或是责怪教练怎么没给你儿子充足的热身时间。在这个关键时刻，我们的重要任务是让孩子既能够也愿意尝试错误、忍受后果，仍然在家庭的庇护下，扪心自问挖掘出更好的解决方法和替代策略。青少年一向"活在当下"，我们无法预料明天会发生什么事情，有没有可能比今天更糟糕。也许今天被吊销驾照，明天却开车肇事致死，昨天的事情很难让他们引以为鉴而小心翼翼度过今日。因此，**我们绝对不该允许孩子有花钱消灾的态度，当我们试图帮孩子减轻应有的处分时，反而是在剥夺他们生命中最重要的一课——那就是，要为自己的行为负责。**

在我多年的执业生涯中，青少年不断询问我一些我也曾经历过的问题，譬如，你嗑过药吗？哪一种？多久嗑一次？几岁开始有性行为？跟妈妈说过吗？等等，青少年迫切希望获得资讯，希望知道怎样才是“正常”，并且期待能从中立、不具批判性的成年人的口中，了解成为大人的过程中，他们面对的那些迫切又令人困惑的议题。请以缺乏经验的成年人来看待我们的青少年们，（譬如：“这对你是个新经验，你认为下次遇到时，你会怎么想？”）不要再把他们当成不听话的小孩子，（譬如：“我知道你还不够成熟，没办法处理这件事。”）只要这么做，必然有助于打开亲子间的沟通渠道。

父母常告诉正值青少年时期的孩子，不要急着固定下来，可以多方尝试与不同的人交往，因为他们知道太早结束单身的危险，事实上，包括政治理念、道德抉择、学业兴趣和外界活动等方面，青少年也都需要“多方尝试”。如果只因为父母认定长期投入某项兴趣是有意义的便要孩子坚持兴趣、不能中断，例如，坚持让儿子留在足球队，只因为“大学对有恒心的孩子比较有兴趣”，这么做只对了一半，也许反而阻碍了他们发展更合心意的兴趣。父母在支持令青少年头昏脑涨的丰沛“自我”的同时，也需要宣导努力、耐心和坚忍毅力的价值，让孩子知道后者才是心理上、人际间和学业发展上需要的自律技能。这个时期的青少年，仿佛走在半空中的绳索上，他们的生活确实如你想象中的危险重重。

本章中每个章节都在宣扬一种信仰，那就是身为父母一定要了解孩子在不同的年纪会有不同的能力和不同的需要，如此才能够帮助孩子发展健全的情绪。大多数人都知道，绝对不能以教养五岁大孩子的方式，来教养十五岁大的孩子，并非十五岁的孩子不像五岁的孩子那样需要父母管控，其实他们都需要，不管几岁；孩子同样需要父母的爱和关注，但这些关爱必须随着孩子的成长而变换不同的形态。童年时期的小熊抱抱，到了青春期就要改用“金字塔式”的拥抱，碰碰肩膀

就好，尽量避免碰触到身体其他部位，但不管拥抱的形式如何，只要是孩子就需要父母无时无刻的爱和善意的表现。

虽然随着养育孩子过程的转变，父母会要求孩子因应年纪展现出不同的良好教养，但其中仍有两个层面是教养的关键所在，那就是我们如何与孩子互动，以及如何管教他们。

富爸妈在这些方面也许会特别严格，譬如说，研究资料证明，我们倾向于逼迫孩子做出最优异的表现，过度的逼迫当然会影响亲子间的联系与互动，而父母本身必须面对的高压力和步调紧张的生活形态也常造成生理或情绪上的疲惫，以致做出思虑欠周到的决定。为了能够尽量做到适合所有年龄段的教养方式，我们需要了解互动和纪律的存在是有连贯性（continuum）的，而我们自己表现的连贯性如何，对孩子的情绪发展会有很重要的影响。

第三部分 认识教养的关键与重点

第6章 懂得亲情交流才是教养的关键

从了解自己的教养类型开始，了解怎样的情绪与态度对教养来说最恰当！

大学时，只要修习有关儿童发展的导论课程，就一定会接触到黛安娜·包姆林（Diana Baumrind）博士的著作。这位在加州大学伯克利分校执教的著名心理学家，钻研不同教养形态对儿童发展的影响超过四十年。她的研究工作广获全美研究中心的测试和复制，也出现在记忆所及所有与教养有关的书籍上。她的中心议题一向是找出最有可能调教出独立自主孩子的教养策略，也就是如何让孩子独立、展现能力，并且具有爱心。

在包姆林博士原创的研究中，指出了三种教养形态：威信型、宽容型和专制型，以及这些管教方式对儿童发展产生的结果。包姆林博士和其他研究者不断精进该理论，她的创见始终被奉为“黄金标准”。包姆林博士指出，三种教养形态中都蕴含着迥然不同的亲情交流（研究者倾向于交替使用“温情”及“亲情交流”这两个名词）和纪律（父母如何管控他们的子女）的做法。

最新有关教养的研究已经从简单的分类，进阶到更复杂的了解预测影响孩子健康或调适不佳的因素。尽管亲情交流和纪律两者都是重要的教养因素，但真正能预测孩子发展好坏的是这两项因素的交互作用。温暖的亲情交流是预知孩子健康发展的良好预测指标，但比起只与严苛或宽松的纪律搭配，能够与适度的纪律搭配运用才是更好的指标。富裕家庭的父母普遍相信自己与子女的关系十分融洽，但会担心孩子“逃避责任、恃宠而骄”，其顾虑自有合理性（遑论正确性）。让孩子具有责任感，与深夜里窝心的交谈同样重要。

你我都知道教养子女就是与孩子维持亲情的交流并且提供界限，我们希望建立充满爱的亲情交流，以便让孩子拥有坚实的情感基础长大成人，我们也希望孩子遵守纪律，这样才能使他们安全地发展出必需的自我照顾能力。但就像本章和下一章将谈到的，这些动机良善的目标，远比许多父母所能理解得还要微妙。

你我都希望我们的孩子能爱人也被爱，长大成人后能过着有意义和幸福快乐的生活。尽管世上有很多事情是我们无法掌握的，从遗传基因到媒体推波助澜、无孔不入的消费文化，我们唯一能掌控的是教养子女的方式。为了让孩子往独立自主、展现能力和有爱心的路上迈进，让他们能够过着我们所希望他们过的生活，我们需要仔细思量，甚至再三考量我们的教养方式。

警告：当我们审视教养形态以及促进孩子健康发展的因素时，若遇上我们不太想要的教养策略，我们需要对自己有点儿包容心。唯有勇敢而诚实地评估自己的教养方式，才有可能发现经常或偶尔危及教养工作的无心错误与积弊。父母就像孩子一样，会成长也会改变，教养形态并非一成不变的。与其为自己做过或没做过的事（坦白说，无论做过与否，都已事过境迁、覆水难收了）感到歉疚，不如重新发现并深入了解哪些是你能做的，并热切地向前迈进。

认识你的教养形态

///要求孩子听命行事的“专制型”父母///

专制型的父母虽然全心参与孩子的事务，但日常则仰赖严格而缺乏弹性的一套规则来管理家庭。他们对于与孩子讨论有分歧的意见并不感兴趣，也不特别重视孩子的观点；他们相信迅速实施、毫无商量余地的纪律就是最有效的教养方式，拥有强烈的控制欲。专制的父母

对子女的要求多过回应子女的需要，一般不支持子女发展独立自主的能力，以免破坏双方的权力平衡。

“因为我这么说”是这类父母的口头禅，出自专制家庭的孩子因为无法符合父母的要求和期望而常会受到责罚。这类父母虽然常参与孩子的事务。但属于低温情一派，他们要求绝对服从，对孩子的期望也很高，当孩子还小的时候，尚且不太会发生冲突，也能维持家庭的秩序；然而到了青春期，这种家庭就会变成战区。青春期时，叛逆的青少年会尝试各种父母不允许、一旦发生将严加惩罚的冒险行为，举凡主张不同的政治观点到偶尔偷尝禁药、偷喝酒都可能。

不幸的是，来自专制家庭的孩子虽然大部分都很温顺服从，却普遍缺乏自尊、社交技巧差，且罹患抑郁症的比例也很高，此外，这些孩子缺乏好奇心，习惯依赖他人指导和管控，这些问题可能是其家庭不鼓励“体制外的思考”使然。更令人关切的是，研究显示，来自专制家庭的孩子较采取其他教养形态家庭的子女更具攻击性。由于专制型家庭强调单向性的权威，因此可谓是孕育霸凌儿童的温床。

///让孩子放牛吃草的“宽容型”父母///

宽容型的父母希望能跟孩子做“朋友”，并视教养为亲子共同努力的目标，他们与孩子的关系也特别温暖融洽。宽容型的父母对孩子的回应多于要求，也不喜欢控制他们的孩子。

这类型的父母极度关切他们的孩子，但通常不会坚持适当的行为。当有人批评他们的孩子行为不当时，这类父母的反应是：“过了这个阶段，自然就好了。”为了袒护孩子，免得因为不当行为而受到惩罚，或者解释令人失望的事实时，老师、教练、其他大人和小孩全逃不过这类父母的批判。成绩不好，他们会怪“老师教得不好”，而不是因为孩子不够用功；没机会参加运动竞赛，是因为教练“只让自己的小孩上场”，而不是因为孩子的能力不足。

这类型的父母极力避免与孩子发生冲突，也无法忍受孩子不快乐，因此这类父母除树立纪律困难、遇到争论就退缩外，也不愿意遏止孩子的冲动行为，以致这类家庭里的规则飘忽不定，很难养成孩子的责任感。宽容型父母的子女也不认为家里的大人握有掌控权。

从正面来看，宽容型的父母鼓励了孩子的创造力和独特性，他们的子女比较讨人喜欢、擅于社交且具有高度的自尊心。但从另一方面来看，他们的孩子可能比较冲动、不成熟，也不容易考虑到他们的行为所产生的后果。与来自专制型和威信型家庭的子女相比，这些孩子较具控制欲、学业成绩较差、滥用药物的概率比较高。思及目前富裕青少年滥用药物的比率高得不成比例，即可预见宽容型管教方式令人担忧的后果。

///爱和管束并行的“威信型”父母///

威信型的父母既温暖又接纳，同时将界限和期望设定得很清楚。对于孩子，他们会适度要求又及时回应孩子的需要，可明确感觉到这类型的父母确实是一家之主，他们以支持取代批评或责罚，会努力鼓励孩子达成父母的期望。

除了单纯的顺从或成为孩子的“伙伴”外，威信型的父母也会关心其他的教养问题。他们非常重视合作、社会责任和自律，而他们的孩子也倾向于能够适应社会并且懂得负责。这类型的父母也看重成就和自动自发，但不完全强调竞争，他们鼓励孩子自我明了该如何接受挑战，而不是直接干预介入，帮助孩子解决问题。

由于威信型的父母对自己的教养角色认识得很清楚，不会因为自己的生活缺乏亲情交流和友谊，就转而期望孩子在这方面弥补他们，这类型的父母能够满足孩子的需求，他们的孩子不必担心需要找出方法来满足自己的需求，因而能注意到其他人的需求；当孩子对其他人感兴趣时，就更有可能培养友谊并且发展深度的亲情交流。这种管教

形态支持孩子在兼顾独立和亲情交流的情况下，同时养成独立自主性。

威信型的管教不仅仅是“不偏不倚”的教养方式，其实也是高度投入和独特的教养形态。包姆林博士相信，这种既温暖又能适当管教子女的父母，不但专注于支持孩子发展高度的独立自主，同时又能要求孩子达到高成熟度和成就，可以教养出调适得最好的孩子。包姆林博士的研究指出，**来自威信型家庭的孩子，比起出身于专制型家庭和宽容型家庭的子女，针对成就抱持较平衡的态度，拥有较佳的社交技巧、较高的学业成绩、较低的吸毒比例，以及较少罹患抑郁症。**换句话说，这类孩子最有可能拥有健康的自我意识，最能发展出健康儿童自我发展时所需的能力——亦即能独立生活、维持关爱的人际关系，以及拥有成就感。

以温情保障情绪的发展

当个有“温情”、会亲情交流的父母有何意义？温暖的亲情难道只是亲子间一种善意的感觉吗？爱与孩子摸摸抱抱的妈妈，一定比不喜欢肢体接触的妈妈更有“温情”吗？温情一定有益身心，但过头了是否也嫌腻？对孩子感到失望或愤怒时，你是否还能维持温柔的慈颜呢？

研究人员一直谈到“操作量化”这个术语，就好像为了了解“温情”一词，不但要赋予它一个定义，也必须知道在真实的世界中，它是什么模样。**温情是随着子女的成长，父母以不同层次和不断演进的亲情交流方式，所展现的参与、了解、接纳和关爱的感情。**对于婴儿，温情的父母会配合襁褓中幼儿无法用言语表达的需求，心甘情愿、无怨无悔地满足孩子的需求。当婴儿成为幼童，即使孩子已学会照顾自己的基本技能，会自己洗澡、穿衣服、上学，父母亲对照顾孩子的投入渐渐减少，但他们对子女的兴趣和关心却不曾削

减。到了青春期，父母传达温情的方式是让青少年子女知道“只要有需要”，他们随时在身旁，并会适时放手让孩子独立自主。

在父母的温暖关爱下成长的孩子调适性通常较佳，父母与子女的亲情交流是持续而连贯的，不管用哪种方式教养孩子，教养天平的两端分别是过度干预、侵犯、羁绊和批评、抗拒，最适当的亲情交流方式是中立且不偏不倚。因此，如何将教养的天平维持在这个范围内，是我们应该注意的。

///良性的温情：接纳、了解与投入///

请回想一下，对你而言，生命中最令你感到温情的人是谁，也许是你的配偶、同事或朋友，不管是谁，在回想那股温暖感时，请将温情的感觉与彼此关系中诸如共同目标、共同兴趣等分开。对大多数人来说，温情蕴含着非常独特的接纳性。“他喜欢我，优缺点都爱。”“她就是喜欢我。”我们对与自己有亲密关系的人，常如此描述。接纳是温情中相当重要的一环，当我们对孩子的言行举止不满时，温情中的那份接纳感也是最容易测试出来的部分。接纳并非意味着你必须去喜欢儿子穿鼻环或女儿刺青。重点是，尽管无可避免地你会反对和感到失望，但本质上孩子还是你的挚爱。

要宠爱一个婴儿或幼童一点儿都不困难，面对这个年纪的孩子，我们往往能毫不吝啬地爱他们、关怀他们，面对他们不经意的疏忽或过错，也很容易就心无挂碍地接纳，因为处理善后通常不难，往往只要辛苦一下再加上效果好的清洁用品就行了。甚至当读幼儿园的孩子甩开我们的手，试着自己戴手套时，我们还是感觉得到亲情的交流，感觉到孩子还是需要我们的，因此我们仍然能够保持温情和接纳。

但这股温情和接纳的态度到了孩子的青春期是一大挑战，父母持续以温情和接纳的态度对待青少年子女，是孩子成长过程中最重要的保护罩。从这个阶段起，父母亲必须容忍孩子离巢独立的企图、混乱

的心态以及矛盾的亲子情绪，甚至挑衅的姿态。理想上，孩子是父母逐步雕琢完成的作品，父母对孩子的接纳是无以言喻的，即使孩子若即若离、阴晴不定，父母对孩子的爱仍旧一如初衷；事实上，在养育孩子的过程中，身为父母确实很难每分每秒都对孩子充满爱意，但每个青少年都能区分出父母只是暂时的心不在焉，还是漠不关心，而好的父母总会试图回归到接纳的位置上。

然而，接纳并不是温情的全部，你我也许都曾感受过生活中有些人虽然并不是特别亲密，却总是能够适时坦开胸怀、接纳我们。温情比单纯的接纳还要更深刻，真正温馨关系的特征不但要有接纳感，同时还要有深入了解的感觉。我的诊疗经验告诉我，无论是青少年还是成年人，都渴望与了解他，能以客观、不扭曲的眼光或不带偏见看待他的人保持亲近的交流。我的病人会反复地提到，当他们感到真正地被“看到”或“听到”时，都会有如释重负的感觉。

想想看，你是用什么样的态度倾听挚友的心声，然后再思考一下，又是用哪种态度倾听儿女说话。当我们听朋友说话时，通常是为了了解对方的困境，以协助对方厘清真实的感觉，让朋友知道你的关心，基于此，我们往往会先仔细地倾听，再设身处地为他们着想。但在听孩子说话时，我们却总是没听完就做出判断、提建议、出主意，甚至干脆帮忙解决问题，虽然出发点是善意的，也许是担心孩子自行奋斗会很辛苦，也许是因为父母本身的压力太大、时间太少，只好速战速决、权宜行事，可是像这样，一出手就直接打断双方沟通的做法实在很不适当。更不幸的是，在我们过早干预的同时，也等于失去了了解孩子，以及让孩子发展出解决棘手难题技巧的机会。尤其是青少年常喜欢抱怨父母“不理我”，这是因为他的父母未曾花时间去倾听孩子的心声。除非父母肯退让几步，跟随子女的指引，敞开胸襟、充满好奇地去倾听孩子的陈述，否则是无法了解孩子的。除了邀请、倾听与亲自陪伴外，没有其他做法更能保证并且鼓励孩子与父母亲近及沟通。

目前有项研究发现了亲情交流的另一个层面，该层面与孩子感受到父母对他的关注程度有关。孩子不只需要慰藉，也需要感觉被保护，无论恐惧或沮丧，情绪上都不能有被抛弃的感觉。我们曾经都是小孩，回想小时候，天色慢慢暗了，突然间发现自己一个人待在黑黢黢的房子里，开始觉得害怕，此时有人打开灯，本来揪紧的心松开了，也不再害怕了。亲子关系即使再亲密，孩子如果能打从心底信赖父母对他的关注与保护，那么孩子在心理上可以额外获益。

虽然大多数的研究都聚焦在母爱的价值，但越来越多的证据显示，日常较少照顾子女的父亲，他们所展现的温情与接纳也对增进孩子（尤其是青少年）的福祉具有相当的贡献。在学业表现和行为举止方面，父亲的接纳对孩子来说尤其重要。或许是因为传统上孩子与父亲较少互动，所以互相会特别看重对方；也或许是因为父亲的认可较具条件性，会视子女的表现而定。无论如何，来自父亲的温情和接纳是学业成绩是否优异、社会竞争力和青少年行为偏差问题发生率低的强烈预测指标。

孩子需要父母的陪伴、了解、接纳、保护和爱，这些要素加起来就可勾勒出健康的亲子关系。当然，没有父母能与子女完美和谐地相处。父母也有自己的需求，在多重的生活压力下，父母的时间和精力也有限，所以，当你因为压力太大、太生气或太疲惫而无法对孩子展现温情时，重要的是保持情绪上的稳定，让孩子知道你正在想办法解决让你暂时失衡的问题。“今天我在办公室里过得很不顺利，但明天我会好好跟我老板谈谈，消除误会。今晚很抱歉，我的心情有点儿不好，明天应该就会好了，到时我们再来聊聊你和凯蒂吵架的事。”

想要深入了解孩子没有捷径，当我们愿意花时间陪伴孩子，通过最亲密和特定的方式去认识他们时，就能培养出温暖的亲情，知道什么可以令孩子高兴，什么会让他失望；知道什么能吸引他参与，什么是他不感兴趣的。你的女儿是否喜爱诗词而讨厌科幻？你的儿子是否

会整夜开着电视，因为他喜欢有声响作陪，还是他怕黑？与孩子真正的亲情交流，意味着了解并珍爱这个站在我们面前，独一无二、独具特色又万中选一的孩子。请努力爱他和珍惜他，一定要让孩子知道你有多么爱他，即使把全世界的孩子放在你面前让你挑选，你还是会选择他。

///过度介入、侵扰和父母的需要///

如果温暖的亲情是有效管教的灵丹妙药，那么为何温情还是会伤害孩子或损及他们的发展呢？这个问题的答案实在令很多父母难以面对，因为温暖和亲情交流搞不好很容易就沦为过度介入、羁绊和侵扰。这时的父母可能会听到“不要烦我”“这是我的问题，不关你的事”或是“不要管我”，有时候，孩子不安全的行为让我们别无选择，只有立即介入他们的生活，但经常是因为父母自己害怕那份不确定感，担心失去亲情的交流而陷入过度干预。偶尔我们很难分辨自己究竟是在适当地表达关爱，还是在侵扰孩子，但请注意倾听你的本能和孩子的心声，他们通常会非常乐意告诉你两者之间的差别。

保护子女免于威胁是父母的天职，打从远古时代，我们的祖先一发现掠食者出现，就会本能地提高警觉，与掠食者打斗或逃跑，以保护幼儿；而远古以下，举凡营养不良或容易侵袭儿童的疾病，到了近代，陆续也都消除或大量减少，然而，父母焦虑的程度依旧未曾减轻，还是出奇的高。

经济状况不佳的家庭，父母们忙于求生存，全心全意维持一家温饱。至于富爸妈，因为无须担心家计，所以有余力顾及心理层面，“有能力”花更多时间担心孩子的表现，估量孩子可能面临的竞争。虽然许多富裕的父母日常行程都很紧凑，压力也很大，但不是每个富裕家庭的父母都外务繁重，也有不少富爸妈排除一切，专心照顾孩子。尤其收入较高的家庭，通常生育的孩子也比较少，父母有较多的时间可以

关心每个孩子的生活细节，并投入时间、精力和金钱去美化他们的“明星”特质。

从古时到现代，孩子所面临的威胁，从掠食者侵略、营养不良、疾病转为学业成绩、名校和高薪职位的竞争，但无论威胁的面貌如何转变，父母的担忧与焦虑都是一样的，都与早期小儿麻痹症威胁下引起的高度警戒和严格管制等反应一致！他们会不断地担心孩子的程度是否赶得上其他小孩。无止境的担忧不可避免地导致父母因过度干预而心力交瘁，同样也会让孩子的能力受损而无法独立。父母的这股焦虑无远弗届，许多孩子年纪尚幼的富爸爸，不知不觉中常会焦急地评比自家孩子与别人家孩子的发展进度、社交进展，以及学业成就，更常在感觉子女落后于他人时立即介入干预。

尽管这些父母的出发点是好的，但在很多优越的家庭和社区，大人过度干预的程度已到了令人吃惊并且产生反效果的地步。例如，接连几个月，妈妈和爸爸整个周末都用车载着孩子在运动场上忙进忙出，殊不知这种完全以孩子为重心的生活方式，可能伤害到友谊和婚姻。每逢学校游园会，拥有建筑、工程和室内设计专长的家长们更是各显神通，把小学的教学展示弄得像大公司的模型展览。家长愿意花大钱为孩子聘请家教、教练，以及报名选修课程，只希望子女的表现赢过他们的朋友和同学，并在教室里、运动场上或者入学考试中脱颖而出。许多父母都相信如果介入是好的，那么过度介入一定更好。

这里我想澄清的是，孩子的成长过程确实需要父母的大量参与。父母的高度参与已被证实是孩子在许多领域成功的重要预测指标。但适度介入的父母知道何时需要务实地退后几步，以及尊重孩子努力达成独立的目标。就是这种能力让父母们知道何时介入可以敦促孩子前进、何时会阻碍他的进步，这就是懂得适度介入的父母和过度介入或侵扰的父母间的不同。

过度介入不只不是“更”健康的介入，反而可能阻碍孩子的发展。过度介入是个广义词，常用来表示从还算友善到彻底的、范围极广的过度管教行为，意味着不必要但不见得轻率的介入。有些孩子会非常容忍并原谅这种行为。我倾向于视为孩子代劳为过度介入，像是帮孩子洗碗盘、铺床、帮孩子订正作业。过度介入的父母可能在孩子的曲棍球赛结束后迟迟不离开球场，缠着教练不放，只希望能让教练多注意一点儿她儿子的球技，下次比赛让孩子上场的时间多些。但过度介入只要稍微把持不好就会变成对孩子心理上的操控，比起对孩子造成的伤害，更可能造成孩子的发展迟滞。

另一方面，侵扰就算没有造成伤害，也是毫无助益的。它侵犯了孩子的心理发展空间，模糊了亲子间适当和必要的界限，注定对孩子不利。偷听孩子的电话、重复孩子私下透露给我们的对同学的抱怨、努力“鼓励”孩子拼上资优班等行为都会令孩子感到自责和羞愧，都是对孩子的侵扰。侵扰孩子的父母会说：“我知道你很努力，但我不能了解的是，为什么交出去的功课还是有错，难道你都不会感到羞耻。”这些父母误以为这样说可以激励孩子更努力，但事实上是另一种伤害，**强调罪恶和羞耻必定会妨碍孩子的进步，严重的话还会削弱亲子间的联系。**

侵扰和过度介入都会妨碍孩子成功所需各种能力的发展，包括：自动自发性、从错误中学习的尝试力、愿意延迟满足的能力、忍受挫折、展现自制、从错误中汲取经验的能力，以及成为具有应变弹性和创造力思考者的能力。发展出这些能力的孩子拥有一个取之不尽、用之不竭的锦囊，既能丰富他们的生活，也能帮助他们克服万难。

很少有媒体报道关于现在的孩子越来越缺乏创造力的事实，但这真的是很严重的问题。创造力是一项常被忽略但却很重要的生活能力，它给予我们新的视野，帮助我们解脱桎梏。例如，畏畏缩缩的孩子、冷淡疏远的妻子、不知何去何从的工作都让你备感困扰、穷思竭

虑，但是只用一种方法解决不掉你正面临的所有困境，而明知道无效却还是一直尝试同样的方法，其结果就像拿自己的头去撞墙一样无意义。像这种时候，用一般的方法仍然解决不了问题时，有创造力的人就会想出许多方式一一尝试。譬如说，孩子今天心情不好，开个玩笑也许可以让他开心一下，或是如果你了解如何能引导他说话、如何让他独处、如何建议适当的活动、怎样给他个空间，那么能够帮助他的机会就会大大增加。锦囊妙计越多，就越有创造力，面对问题时，也就越能激发出有效的解决方案。

孩子们发现他们在面对社交、学业、家庭和个人议题等问题时，也需要富有弹性和创造性的思考能力，创造力的降低是一个警示，当孩子不快乐、发生冲突或困惑时，他们所能撷取的锦囊也变得越来越小。当我们企图帮助孩子解决问题时，就等于剥夺他们自行发掘解决方法，以及在自己的人生锦囊中加入绝妙好计的机会，同时也剥夺了孩子自行思考解决方案时随之而来的成就感。

当我们因缺乏成人间互相关爱的人际关系，转而向孩子表达关爱时，温暖的亲情往往会沦为不健康的依赖。富有社区是很难发展亲密关系的地方，社区成员都非常忙碌，铁门、深宅大院和厚厚的高墙阻隔了左邻右舍联络感情的机会。记得在我成长的过程中，你来我往的邻居们经常上门借杯糖、奶油或一个马铃薯，以前那种厨房里缺东西就到隔壁串门子、借东西的情形，在今天看来似乎有点儿好笑，但过去存在于劳动阶层妇女间的友爱与忠诚，如今已被外出就餐、保姆以及唯恐家丑外扬的戒心所抹杀。

很多养尊处优的富有女性社交生活非常活跃，但真正的朋友却如凤毛麟角，婚姻不幸福的比例也很高，导致不幸福的原因无外乎外在压力太大，夫妻俩亲密的时间太少。这些富太太一旦找不到能分享问题的知己，就会把矛头转向儿女寻求慰藉，但当亲子间的界限崩塌时，就会导致“羁绊”。当父母亲恣意地在孩子面前“淌血”、倾吐痛

苦、失意和愤怒，甚至抱怨自己的父母，如此一来反而无法帮助孩子顺利成长。要孩子去支持不快乐的父母，扮演父母的心腹和顾问，会耗掉孩子发展自我所需的情绪精力和安全感。因此，身为父母，我们有责任厘清温暖亲情与羁绊或侵扰的区别，温暖的亲情可以保护孩子免于心理问题，羁绊和侵扰则会引麻烦上门。

孩子往往能精确地解读出父母的需求，他们知道母亲把不成比例的时间和精力投入孩子的生活，可能是为了消除自己的不快乐，然而不幸的是，就像常见的肥皂剧，最后孩子得牺牲自己的需求来迎合母亲。父母的过度介入和侵扰，典型地显示出父母本身的需求未能获得适当的满足。当婚姻关系冷却了，孩子的床会变成取暖的场所。

我们越把更多的自我、才能、关心和抱负投注在孩子身上，孩子发展出自我、才能、关心和抱负的空间就会越来越少。独立自主而非依赖，才是良好教养的最终目标。母鸟知道时间到了就要把雏鸟推出窝巢，让雏鸟学习展翅高飞，过度介入的父母就像舍不得雏鸟离巢的母鸟，拼命挥动翅膀，阻止雏鸟学飞。

为何夸赞有时起了反作用?

在美国，过于浮滥但仍风行的自尊运动，模糊了鼓励、夸赞和温暖亲情间的界限。尽管冰箱门上挂满勋章和彩带，还有表现稍微不错就获颁的金星，今天的孩子不但没有三四十年前的孩子调适得那么好，事实上，从各种评量看来，他们在情绪上遭遇了更多困扰，学业成绩也大不如前。综合数百个研究所作的后设分析显示：“培养自尊本身并未让年轻人在学校表现更佳、遵守法规、不惹麻烦、与同伴相处融洽、尊重他人权益，或者产生许多其他令人满意的结果。”**实际上，自尊与成就或异常行为的关系都很有限。**

钻研自尊这个领域有成的专家指出，尽管我们极度注重自尊的培养，却未收到显著的成效，但当孩子努力用功并展现出崇高的品德时给予赞扬，提高孩子的自尊还是有其存在价值的。尽管当孩子品行表现良好、认真努力和获得优异成绩时要不吝给予夸赞，但也需要对会造成损害的行为和不够努力的怠惰表达失望及纠正来加以平衡。孩子需要真实的自我意识，而非膨胀的自我，太过浮滥的夸赞会让他们无法评估出真正的自我。

你我都会反射性地夸奖自己的孩子，实在很难想象这样做竟然可能会对他们的发展造成负面的影响。如果父母的温情是那么令人向往的东西，为何表现出感兴趣、赏识和温暖的夸奖会是个坏点子？质疑过度的夸奖是有根据的，但质疑我们每天挂在嘴边的鼓励，像是“做得好”“我真为你感到骄傲”，似乎没什么道理。对许多父母而言，温暖的亲情和夸奖似乎牢不可分，但却不是同一回事，认清这个事实很重要，认清后就可以了解为什么对某些孩子夸奖十分受用，有些却会视为理所当然。

这种视夸奖为理所当然的观念常在富家子女身上发现，部分因素是由于父母越来越努力以持续的夸奖来提高孩子的自我意识。对一天到晚都听人说他是个很特别的孩子的富家子弟而言，高度的自尊心和自我陶醉是很难区别的。我有个病人就这么说：“如果我这么特别，那为什么还要摆餐具，或去倒垃圾？”她已经自行给父母一味强调的个人主义与自尊下了一个合理的结论，但和她的父母一样，她也忽略了仁慈与互惠的重要性。耽溺于自我或许对个人没什么影响，但通常会把代价转嫁到他人头上，例如，筋疲力尽的妈妈还要帮儿子洗碗、工作过度的爸爸还要帮女儿倒垃圾。

夸奖是两个人之间的交易，对施者和受者都会造成影响。当我们对自己的孩子说他如何“聪明”或如何“乖”，说个十遍、一百遍或一千遍，然后注意他的反应，就会知道真的是有影响。五岁以上的孩子会

开始漠视这种机械式的夸奖，或更机灵地回嘴：“因为你是我妈，才这么说。”

事实上，我们夸奖孩子往往是为了提高自己的需求，以及提高孩子的需求。夸奖的用意是好的，我们希望孩子高兴，同时也让自己开心。夸奖让我们与孩子更亲近、参与他们的努力，也发挥杠杆作用。虽然表面上看起来，夸奖似乎充满温暖和亲情，但更深层的意义却又与掌控、服从脱不了干系。

我有很多小病人认为，成绩高低对他们的父母而言，似乎比他们自己还来得重要得多。我们用“太棒了”“我好骄傲”“你好聪明、好乖、好能干”来夸奖孩子，要他们专注于我们所重视关心的事，譬如，“我对你在字词测验中拿到甲感到非常骄傲”，这句话蕴含的意思是，我对你拼音得了乙、数学得丙并不感到骄傲。但有可能拼音得乙，甚至数学得丙代表了孩子已经尽最大的努力，是真正更高层次的成就。也许用意良善，但我们对高分的夸赞对孩子真心的学习是不利的。它所教诲的是，只有卓越的表现才能获得我们的爱和接纳；它忽略了**学习最重要的层面：努力和进步。**

因拥有某种特别才能而受人仰慕的孩子，通常会对尝试其他新鲜事物缺乏兴趣，这样一来，孩子会变得小心翼翼，甚至会失去进行实验和挑战自我的意愿。看到不过才十岁、十一岁大的孩子认定自己去学习新运动“已经太迟”，或不敢接受新挑战，真是令人难过。这些孩子或因为网球打得好、棋下得好、数学程度高，或舞技绝伦而备受夸赞，以至于不太愿意去开发其他兴趣。这种压缩思考和行动的作用阻碍了童年和青少年时期最主要的任务，那就是去开发广泛的兴趣和能力，并从中找出最适合自己的项目。有时候我们跟着自己的能力走，有时候我们跟着自己的兴趣走，这两者不见得永远是一样的。

紧张兮兮的爱玛是个年仅十三岁的网球好手，她在我办公室里哭着说，她每天练健身练到筋疲力尽，其实她心里最渴望的是与朋友一起到太浩湖（Lake Tahoe）滑雪度周末。她在卧室里高挂着网球明星琳赛·达文波特（Lindsay Davenport）的海报，海报之下却藏着滑雪冠军伯德·米勒（Bode Miller）的照片。她非常确定她的父母亲绝不会支持她改学滑雪，毕竟她已是全美顶尖的网球好手。她说得确实没错，当我把爱玛的渴望告诉她父母后，她的父母目瞪口呆地坐在我办公室里喃喃自语道："我们投注了这么多心血培养她成为网球选手，她怎能一下子就完全放弃？"

在我的支持鼓励下，爱玛很慎重地告诉他们，现在对她来说，与朋友在一起要比成为一位网球明星来得重要，她认为自己也可以成为滑雪好手；此外，具有竞争性的运动不是那么"好玩"。听到爱玛的宣言，她父母马上提醒她，她已经"是全美最优秀的年轻网球好手之一"。他们奉承她、诱导她，并指出她的名字已经出现在好几本知名的体育杂志上。爱玛的父母看似在夸奖她，其实是在操控她；这种夸赞很容易就变成"披着羊皮的狼"。

当爱玛把自己整个埋进我的沙发中，我看到她的决心瓦解；屈服在父母的压力下，牺牲她的自主已经让她用尽了全力。爱玛的父母也陷入两难，一边是他们对女儿的高度期望，另一边是承认他们的期望与女儿的需求和发展阶段无法同步。当爱玛的父母坚持他们抱有"宏大的愿景"，或许他们是对的；他们能够看到成为杰出运动员，在加入奥运培训队或申请大学时可获得的好处，但爱玛却不以为然。我想要说的是，这种坚持通常是出于好意，而非父母的自我陶醉；不幸的是，我亲眼看过许多父母是以孩子的成就来满足自己脆弱的自我。

但绝大多数我看到的父母，就像爱玛的双亲，他们的坚持是因为相信坚持下去，儿女未来可获得更精彩、有趣和充实的人生，而杰出表现所带来的机会，绝对值得孩子做出短暂的牺牲。鼓励孩子坚持自

己擅长的活动，只要继续坚持下去，久而久之就会开始热爱原本不感兴趣的活动，很多父母都这么认为。所以只要孩子愿意加入球队活动，即使他们认为“打篮球只是浪费时间”，也要打完一季再说。除了磨炼技巧外，团队运动也可教导孩子坚持到底、遵守承诺和无私无我的重要性。不过，一旦孩子开始出现爱哭、焦虑、常常觉得身体不适、胃痛或头痛的症状时，就表示我们逼得太紧了。

爱玛的父母来找我的目的是想知道如何借由持续不断的夸奖让爱玛走上“正途”，走上他们认为对女儿最有前途的道路。但当他们了解到在孩子发展中最重要的是，她必须发掘广泛的兴趣和才能，他们对爱玛新志趣的立场软化了下来。爱玛终于成为滑雪选手，虽然技术平平，但她为能重拾童年兴趣而兴奋不已，同时也为免除父母对她的夸奖和期望而感到如释重负；用意良善的父母看到一度充满愤怒和焦虑的女儿再度变得快乐和平静，也觉得非常安慰。

夸奖并不能使我们成为充满温情的父母，当我们利用夸赞来推动有教养的孩子追求更高的成就，或者借由夸奖来提高孩子低落的自尊心时，都不能让我们变得温暖。**有温情的父母要能接纳孩子的成就，也要能接受他们的错误和失败。**我们经常因为无法忍受孩子的不快乐而贸然地设法让他们更高兴，殊不知，最佳的教养策略是让孩子体会到，不管他们表现得有多好，我们都会无差别地爱他。这种体验可以教导孩子，我们的爱和接纳不是以他们的表现为先决条件。真正的亲情和接纳与孩子的所作所为无关，与他们是什么样的人有关系。无条件的爱意味着即使我们必须努力磨去孩子的棱角、帮助他们培养兴趣和才能，并且鼓励他们成为向善、负责任和有生产力的好人，我们仍然会敞开胸怀、全心全意地爱着他们，打从心底接纳我们的孩子是这样令人吃惊又独特的生物。

不管怎样，我们都得教养孩子；孩子会令我们欣喜，也一定会让我们失望。我们如何处理这份艰巨的任务，当孩子犯错、令我们失

望、当他们夺走我们心中的温情和爱意，并让我们坠入更黑暗和更不快乐的情绪时，我们还是要教养他们，这是父母面临的最大挑战之一。虽然失望和愤怒来临时，我们还是很想恶言相向，但研究显示，就像温情和亲情交流是教养的灵丹妙药，批评和抗拒却是致命的毒药。

避免由批评和抗拒造成的伤害

在富裕而教养良好的家庭里，批评通常是遮遮掩掩，而非明目张胆的。我们全都了解严厉、负面的批评，像是“我真希望没生下你”，对孩子的自我意识造成的伤害有多大。但在我办公室里却一次又一次地看到批评的杀伤力，即使经过修饰并裹上糖衣，批评的伤害却并未削减。一般来说，这类针对孩子的批评，是父母自己感到不自在所致。

◎ “如果你能减个十磅，会更可爱，就能穿上每个女孩都穿的小背心。”（说这句话的是位穿小号衣服，且有厌食症的母亲，她完全无法忍受女儿的身材粗壮、不苗条。）

◎ “我知道你很喜欢戏剧，但每个有好人缘的男孩子都到外面运动去了，你为什么不试试看？”（说这句话的是位社交活跃的母亲，她担心儿子喜欢戏剧会变成同性恋者，或被别人误认为是同性恋者，因此非常排斥儿子的兴趣。）

◎ “以你的聪明才智怎么会想到去修生理学，而不去上化学先修班？”（说这句话的是位学物理的父亲，他很难接受他儿子资质平庸、不优秀的事实。）

无论你的遣词用字有多小心或多克制，说出这类的话就是明白宣示你孩子“不够好”。但在这些批评背后还隐藏了些什么？以上这些例

子中的孩子并未涉及反社会或自毁前程的活动，他们只不过是孩子而已。试着把每个孩子都变成另一种孩子是不可能办到的，即使能，也会让孩子的自我意识受损，付出的代价实在太高昂了。当我们发出批评时，我们清楚宣示自己很难忍受不完美，并对面前的孩子表达出不喜欢，甚至厌恶的感觉。批评是转移失望的一种方式，父母把自己的失望转而投射到孩子身上，这样的管教方式真的很糟糕。

父母对孩子的批评非常值得注意，因为它是亲子间一种充满敌意的沟通形式。**批评是亲子间由上而下的一种特定沟通，与孩子本身的价值有关。**在此，并非说“不”，或表达不高兴，甚至失望的所有话语都是批评，当然，我们偶尔会表达一下自己的失望，这是品德教育的必要部分（譬如说，“我对你对待朋友的方式真感到失望”），但我们的失望应该是针对孩子的行为或选择，而非他们本身。“你真让我失望”就是那种会让孩子坠入混乱忧郁或行为失常的情绪表达。

同样地，纠正也是教养子女重要且必要的一环，但纠正应该是对事不对人。比方说，假设你十二岁大的孩子因为缺少准备，所以这一次的数学考试成绩很差。你有几种方式可以纠正他:

1.不管他。通常可以接受，但也可能代表父母漠不关心，那就不是一件好事。父母愿意监督（并非代做）孩子的家庭作业，这些孩子在学校里会有比较好的表现。

2.落实承担后果。“我们之前讲过，要是考不好，你就只能在周末看电视，平时都要拿来念书。”

3.试着帮忙找出滑铁卢的原因。这就牵涉到怎么跟孩子谈他对自己功课的感觉。“我知道你平常数学表现得还不错，是什么原因让你这次考砸了？你需要什么帮助吗？”不要直接问孩子，先听听他怎么说。

4.对孩子的努力表达失望。“我猜，如果你再努力一点儿，就可以表现得更好，我失望的是，你明明可为而不为，但分数是你的，下次是不是要更努力点儿，你自己决定。”

5.以批评或拒绝来回应。“我就知道你会考得很烂，你就是没办法考得好，对不对？”

纵然前四种反应都很正当合理（按照管教风格以及当下时代背景而有所不同），但批判性的反应只会造成伤害。之所以会伤人是因为这种反应于事无补，并无法处理问题，只会加重问题的严重性，让孩子徒然觉得自己有缺陷。重复的攻击、抗拒和批评只会把孩子导向一个不幸的结论，认为自己不值得被爱。相信自己不值得被关爱的孩子罹患抑郁症和自杀的风险很高。越来越多的青少年有自残的行为，通常会在父母无情的批评面前展开。我有位病人就告诉过我以下令人不寒而栗的评论：“我承受父母所有的羞辱，然后透过我的血液让它流了出来。”**每当我们攻击孩子发展中的自我时，就灌输给他们憎恨自己的感觉，对孩子来说，这或许是最危险的感觉。**

虽然本书中大部分故事都在讨论面对父母的压力、过度介入和侵扰，听话顺从的孩子会变得沮丧，但喋喋不休批评孩子的父母则可能导致孩子演变出一套迥然不同的问题，这些孩子常会“当着你的面”大发雷霆，甚至反社会，而他们的痛苦是更难看出来的。

十六岁大的迪伦手头夹着烟，很从容地逛进我的办公室，然后告诉我说我的办公室“很烂”。我忍不住问他，是否每次都是以如此迷人的态度与人见面，当下他笑了出来，但不到一秒钟又恢复他那带侵略性的漠然态度。我知道只要他还能对我笑，就还有希望。

迪伦的父母都是知识分子，妈妈是教授，爸爸是知名作家。除了迪伦外，他们还有两个孩子，都比较符合家中学术卓越和求知若渴的价值标准，至于迪伦的表现则很平庸。能力测验显示迪伦很聪明，但

他的长处是“视觉空间”，他是那种很有可能成为卓越技师的小孩，事实上他也花了不少时间在他的中古车上，这部车子是他在当地一家车行打工时赚钱买的。迪伦的父母不仅不认同他的志趣，还不断批评他“浪费时间”，而且为了他的“不肯上进”，还警告他说，要是他再不专心用功，未来一定会“一事无成”。事实上，迪伦有他的专长和志向，他是我诊治过的孩子中少数愿意在课余时间找个工作来做的。我帮迪伦安排了漫长的心理治疗以帮助他调适，他也学会如何为我的车子换机油和修补轮胎。如果是出生在比较不这么富裕、不这样争强好胜的家庭里，迪伦的长处一定会受到高度的重视。

在父母无情而猛烈的批评攻击下，迪伦的反应是“退出”这个家庭。他对他的父母感到无比愤怒，觉得父母完全不爱自己，因此，虽然知道只要碰了毒品铁定会让自己淹死，他还是想在船上钻一个洞。迪伦深陷毒品问题，并且涉入多起打架事件，甚至惊动警方介入。对自己的所作所为对父母造成的困扰，他似乎还蛮乐在其中，挺得意自己能够“教训一下他妈的这个家里的某些混蛋”。迪伦的状况实在非常棘手，尤其是毒品问题，我一度考虑把他送到戒毒中心。有时候，他会表现得通情达理，甚至还蛮惹人喜爱，但有时候却又变得不可理喻、愤愤不平和粗鲁无礼。

经过一段时间的治疗，迪伦和我之间发展出一种很温馨的关系，我发掘出很多他值得人尊敬的地方，包括他的修车技术、他的坚韧不拔，就连他的愤怒也是一种合理抵抗父母失望的防御，以免他沉溺其中以致变得忧郁沮丧。他渐渐展露出自卑和不足的感觉，迪伦只与同样不正常的男孩来往，和女孩则保持距离，他说：“谁会喜欢我这样诡异的庞克？”这样的告白之后通常会出现一些脱轨的行为，我就曾经数次接获午夜的电话通知或进出少年看护所。经过为期六七个月、每周两次的治疗后，我觉得自己对迪伦已有足够的影响力，遂坚持一起商量如何处理他的吸毒和酗酒问题。当迪伦面对可能被送到戒毒中心，

再也不能继续与我接触的情况时，他选择放弃毒品和嗜酒，并且参加每周五次的瘾君子／嗜酒者互诫协会课程。

没有毒品和酒精来掩饰他的忧郁沮丧，迪伦在我办公室里变得哀伤和泫然欲泣，他自觉“我会永远是个不成材的失败者”。除了治疗迪伦外，我也与他的父母进行协谈，厘清迪伦父母失望的程度，并了解他们是因为担心迪伦的未来才会用如此强烈的批评抨击迪伦。透过我的说明，他们终于了解到他们的儿子未来还是可以过着虽然与他们不同形态，但却也令人满意的生活，我们甚至谈到如何为迪伦设定合理的规范，但不至于对他的性格构成攻击。迪伦的双亲开始了解到，他们的批评对儿子发展中的自我意识造成的毒害有多大。就像大多数的父母一样，无论有多失望和愤怒，迪伦的父母还是希望能找回爱孩子的道路。解除多年来因批评造成的伤害不是件容易的事，况且迪伦时不时，尤其是遭遇抗拒时，还是会表现出退缩。几年后，迪伦终于痊愈，他的父母不但能接纳他，而且也发现了儿子的长处。

尽管迪伦出现了层层严重的病征，最后还是能够康复的原因是因为其父母的批评直到他进入青春期才愈演愈烈，所以他已经发展出了并未受到伤害的“自我”的核心，那就是我们初诊见面时的一刹那，我在他脸上看到的那抹微笑。但对那些很早就被批评攻击得体无完肤的孩子，接受门诊心理治疗成功痊愈的机会大幅降低，因为他们自我意识受伤的程度是这么深，憎恨自己的感觉是这么强烈，极有可能导致自我毁灭。

既然已经发现批评会对孩子的发展造成如此深厚的负面影响，就需要重新检验一些我们最宝贵的观念。譬如说，有个普遍的观念是，富家子弟之所以出现如此高比例情绪问题的原因是他们的“行程太过忙碌”，这个说法的前提是富爸妈对每件事都咄咄逼人，包括孩子的课外活动都密切关注，以至于把孩子累坏了。这个说法目前广为媒体宣传，使得很多家长开始质疑孩子课后的体育、艺术、补习或志愿者等

活动，到底是对健康有益，还是会造成伤害。太忙碌变成一个很笼统的说法。如果你的孩子忙到无法呼吸、思考或吃饭、不快乐并且身体出现病征，那么他的行程就是太忙碌了。但很多孩子身强体壮、精力十足，可以从事各类活动，不会有任何后遗症。

最近有份研究报告揭露了“太忙碌”背后的核心问题，对比较年幼的青少年而言，课后活动本身并不会构成问题。一项针对富裕郊区十四岁青少年所作的调查显示，参与这些活动最常见的理由就是“好玩”，只有少数孩子说是迫于大人的压力。尽管对大多数孩子来说，参加课后活动是件好事，但家长如果批评孩子在这些活动中的表现就会造成伤害。当父母批评子女的课外活动表现时，女孩尤其容易在情绪和学业方面出现问题。当孩子获选担任戏剧中的合唱团团员时，有一种父母会感到很高兴，另一种却会说：“你表现得不够好，连个能说些台词的小角色都弄不到？”这两者的反应真是天差地别。以高标准要求孩子不是问题，但在他们无法达到你的期望时羞辱和贬低他们就是大问题了。

听听你对自己是怎么说话的，如果你忘记做某件事，你会不会骂自己“我真是个白痴啊”，或者你会用比较柔和的语气帮自己解围：“忙了一整天，我想我也不是每件事都能记得。”你会用严厉和批判的态度，还是温和的态度评论自己的一天呢？这也是我们的孩子每天在生活中听到的话。你自己的父母也会批评你吗？假如是的话，你是否还继续“听到”你父母用轻蔑和侮辱的口吻与你说话呢？如果是这样的话，那你需要练习用一种新的、更柔和的语调，引导自己度过每一天，也要学习用这样的语气和孩子说话。**有效的教养方式不是只要摆出温馨和欣然接受的样子（不过这倒是绝佳的开始！）就可以，你需要塑造、引导、纠正、责罚、教诲、监督和以身作则，在不伤及孩子自我的前提下完成。**你在批评孩子之前，请设身处地想想，你会作何感想。假如会伤人，就用其他方式说。

虽然找出最理想的亲情交流很具挑战性，事实上我们大多数人都做得还不错。亲情交流是我们与孩子发展关系的第一步，也是最令父母喜爱和满足的部分。这或许是为什么比起前青春期和青春期的天之骄子们，比较年幼的富家儿童似乎比较没有不成比例的高比率情绪问题。大多数人的亲情交流都“做得”相当好，亲情不但滋润着我们，同时也滋润着我们的孩子。做得好的话，就是“双赢”的有效教养。

反之，纪律则带给人们完全不同的感受，虽然我们都知道在孩子行为不检时处罚他们，或缺乏责任感时加以惩罚是正确的事，但在情感上却很难做到。惩罚孩子时，我们不会得到微笑、拥抱或“我爱你”的回应。相反，我们面对的很可能是退缩、愤怒，甚至不屑的情绪表现。虽然跟亲情交流比起来，惩处的乐趣要差多了，但无论如何，纪律是管教子女不可或缺的部分。如果我们能够了解到它对孩子具有至关重要的保护功能，就会明白把有效惩戒的能力训练到炉火纯青、挥洒自如的地步，肯定会有很大的帮助。

第7章 纪律和控制扮演“黑脸”的狠角色

不管是什么维持纪律的技巧，都需要建立在良好、关爱的亲子关系上！

在富裕家庭里，纪律的重要性往往被忽视，当时间成为家中最被重视的价值时，既花时间又花力气，却无法立刻收到成效的工作就常被搁置一旁。因此如果孩子没有在吃完早餐后顺手清理盘子，家里的佣人会做；假如女儿累到没力气走回球场把丢在那里的运动衫拿回来，再买一件也很容易。忙碌的父母通常会对自己没时间多和儿女相处而感到内疚，所以很少会愿意把时间“浪费”在冲突与愤怒上，与其搞得大家都不高兴，还不如忽略掉纪律问题，大家都乐得轻松。结果是孩子没有学到如何负起责任、克制冲动或为他人着想，这对青少年来说是非常危险的，不管是被占便宜甚或沦为猎物时都浑然不知。

纪律与控制就和温情及亲情交流一样，连续光谱上也会从一个极端走向另一个极端，中庸之道才是最有效的做法。在纪律光谱的两端分别是不幸的家庭暴力和宽松或荡然无存的纪律。很清楚地，不论是对肉体和心灵施暴，还是放任孩子“撒野”，两者都注定效果不彰，甚至造成创伤，大多数人都选择适度维持纪律。令父母感到好奇的是，究竟遇到哪种违纪行为才需要采取维护纪律的行动。没有礼貌、没有做功课、忘记洗碗、忘记喂狗、瞒骗考试成绩、超过门禁时间、偷喝酒或吸毒，究竟哪种情况需要被惩罚？这些问题个别来说都很重要，但很少有父母有精力天天盯着孩子是否有品行不端的行为。对父母和子女来说，比较容易的方式是，**父母订出一套清楚、坚定和公正的家规让孩子遵守，如此可避免关于什么可做、什么不可做的争论。**

最重要的是，要记得纪律发生在有其特殊“感受”的亲子关系之中。就像我们看到的，温馨的亲情交流奠定了亲子基础，为孩子提供稳定的力量，帮助他们处理人生中的得意和失意，包括与父母关系的起落，同时也让父母在执行纪律时更得心应手。**我们可以学会各种维持纪律的“技巧”，但除非由衷地发自内心地与孩子保持慈爱的关系，否则终将失败。**这并不是说我们不会有深切失望或愤怒的时刻，我们还是会有，有时候我们也对自己得扮“黑脸”感到深恶痛绝，身为父母，我们不得不关切孩子的言行、订下规矩、决定惩罚内容，并在处罚孩子时招致孩子的愤怒。但这就是教养子女的职责和代价的一部分，为了保持清醒的头脑，我们有义务了解教养是件多么吃力和艰巨的工作。

技巧1 坚定而清楚地阐明你的权威

各种研究发现，父母能否坚定地掌控与孩子能否照顾自己、学业是否成功、情绪是否健全发展，以及是否更快乐是有关联的。这或许是因为能维持坚定掌控的父母，行使家长权威时比较不会引起冲突，也更能厘清并且保持亲子间该有的分寸。由于孩童及青少年很容易受到影响，常常搞不清楚状况就会做出决定，因此清晰分明的角色、期望和后果，对孩子是很有帮助的。或许青少年唱反调的能力无穷无尽，但当父母把他们的期望阐释得很清楚，并且明确界定不听话的后果时，青少年就会比较能够遵守父母订下的规矩。譬如说，研究显示，当父母清楚表达，不能接受青少年子女吸食大麻时，这些家长的子女中大约只有百分之五的孩子会吸食大麻；反之，觉得父母反对吸食大麻的立场不明确（“有点儿不赞成”或者“既不赞成也不反对”）的青少年中，则有百分之二十曾经吸食大麻。

坚定的管控需要在孩子还小的时候就建立，如果你跟孩子说：“因为你昨天骑脚踏车很不小心，今天罚你不准和朋友一起去骑脚踏

车。”你必须说到做到，危言耸听百害而无一益。每个星期，我的青少年病患前仆后继地策划出一些反抗父母的计谋，像是彻夜不归、在外流连、狂饮酗酒、发生“一夜情”，他们以为，就算东窗事发，“我也能说成没事”。对青少年而言，这是以重大牺牲换取的胜利，但随着时间过去，他会明了，“父母根本不在乎我做了什么”。父母放任孩子犯错有各种原因，包括因为“她是这么乖的孩子”，或“她已经够难过了，我不能再逼她了”，或许只因为他们自己太累了，或自己太不开心而不愿意与家里的青少年交战。无论如何，孩子已经认定父母缺乏规范、不再追究，就是出于缺乏关心。

在我撰写本书期间，每位与我交谈过的精神科医生和心理学家都提到，缺乏坚定的规范是导致青少年官能障碍的主要原因之一。专门治疗孩子的专业人士也都异口同声地表示：“孩子既希望也需要规范。”有趣的是，很多父母对这样的结论抱持怀疑的态度。“你在开玩笑吧？当我们试着规定宵禁时间时，她就抓狂了。”当我建议父母，就算已经十六岁了，还是需要规定孩子夜归的时间时，他们都会这么反应。但所有精神科医生都知道，若不给予规范，孩子就会理所当然地以为他们可以为所欲为。父母为子女设定规范有很多原因，可能是为了保护孩子的安全、增强责任感和深思熟虑，但最迫切的原因或许是青少年根本还没有自己的锦囊妙计，他们的前额叶尚未发育完全，无法做出连贯和适当的判断来自我管理。孩子很明白自己的不足，也知道如果父母不了解，就表示他们根本不关心。

技巧2 掌握孩子的行踪

关注孩子的父母都会注意并持续追踪孩子的行踪，了解他们在哪、在做什么。午夜公共服务的宣导词“知道你的孩子在哪里吗”一语道尽监督的真髓，这也是每个父母都应该能够回答得出来的问题。你我都知道监督对从童年到青春期的孩子具有保护的功能，父母不下千

百次地问孩子“你去哪儿”“跟谁在一起”“他们的父母在不在家”“你什么时候回来”等问题，就算孩子表现得再烦躁、再故作姿态，我们还是得不厌其烦地询问和监督孩子，但这么做确实有助于与孩子维持健康的亲情交流，并能确保他们的安全。

受到父母积极监督的孩子很少年纪轻轻时就吸毒，也很少有危险性行为，学业成绩表现较佳，也有更高的自尊心。不过，适当的监督会随情况而改变，要视个别情境潜在的危险性以及孩子是否具有良好的判断力而定。不足为奇的是，研究人员发现，较高程度的监督对面对高风险的孩子比较有利，而程度偏低的监督，则对风险较低的孩子更为适合。但这只是程度问题，如果你问十六岁的孩子是否仍需要继续监督，答案绝对是肯定的。权衡孩子对独立自主的需求，以及有充分证据显示孩子确实需要被监督，或许会引发父母与孩子间的分歧，因为彼此对所谓适当的监督各有看法，但至少只要孩子住在家里一天，你就应该知道他们人在哪里以及在做些什么。

缺乏适当的监督，孩子很容易做出糟糕的决定，也很容易成为别人觊觎的猎物。父母必须坚实地掌控孩子，时时注意孩子的行为，当孩子受到威胁时随时准备介入。我们常见到，太多富爸妈早早地就放手，反而让富裕子弟，特别是刚步入青春期的天之骄子自生自灭。很多青少年放学后都是单独在家，有些则是在周末，甚至学校放假时孤单单一个人。虽然有些父母认为，让孩子独处可以培养他们的独立性，有些则是因为太忙而无法待在孩子身边，反正孩子也“几乎都长大”了，一个人也没关系。

我有个病人告诉我，她与父母和姐妹一起到墨西哥度圣诞节假期时的不幸故事，她的父母帮两个女儿在休闲度假饭店的另一头订了一个房间，并连续几天对女儿们不闻不问，自顾自地外出观光旅游。我的病人当时才十四岁，在这次旅途中，她因为喝醉酒而受到一名年长客人的引诱，发生了第一次性行为。不久后，她就开始割伤自己，并

因此被带来诊治。虽然在我居住的社区里很少有性侵害的事件，但像这样，父母忽视子女的情况却蛮普遍。觉得被父母遗弃的孩子，常常会感到愤怒和沮丧，倾向于采取一些行为迫使父母关切他们，包括成绩退步、不法行为、滥用药物、乱交和自残。

技巧3 适当约束，让孩子知道你说到做到

有个家庭里，一名十一岁大的孩子准备冲出家门去和朋友碰面，但她妈妈提醒她忘了整理床铺，于是她神情愉快地转身回房，铺好床，再出门。另外一个家庭里的孩子也遇到同样的要求，但她回瞪妈妈一个冷冰冰的眼神，长叹一口气后回到房间，随意地把床罩往床上一丢就出门了。在第三个家庭里，则看到一个愤怒的孩子在门边站了好一会儿，然后抛下一句："你开什么玩笑！"就冲出门去了。第一个孩子懂得约束自己，第二个孩子的约束感差强人意，第三个孩子则完全缺乏约束力。**约束不只是看孩子是否守规矩，约束是让"孩子相信大人有能力订立坚定的规矩，即使有异议也能够摆平它以达到目的"。**

对有些家庭来说，铺床是每天最重要的例行工作之一，其他家庭却认为无关紧要。每个家庭的规矩不同，有些家庭坚持每个家人都要分担职责和家务，有些家庭不这么认为。虽然培养孩子的责任感和能力是父母最重要的工作之一，但如何完成这个工作仍有很大的讨论空间。我认为还有很多事情比铺床更重要，反之，也有些事情我认为是有强制性的，像是握手要有力、要说"请"和"谢谢"、接受帮助一定要表达谢意。每天都有妈妈到我的诊所里咨询并质疑自己是否对孩子太"宽松"了，因为她的孩子从来不帮忙铺床、收拾餐桌或洗衣服。虽然基本的自我管理很重要，但孩子迟早能学会如何铺床及洗碗。更重要的是，当你期待孩子去做你认为比较重要的事时，你的孩子是否相信你的权威？当你决定可以暂时把铺床的事情搁在一旁，等你因为某

种原因认为铺床很重要时再来做，譬如说，有客人来访时，孩子就得照你的要求去做。约束用另一种方式来表达就是，当你“认真起来”时，你的孩子会明白。

我喜欢运用约束这个概念，是因为那与被告知你应该有哪些规矩毫无关系，事实上，每个家庭都有不同的规矩，重要的是要帮助父母了解，除非他们有力量贯彻执行他们订下的规矩，不然他们的家可能会陷入混乱，孩子更有可能出现脱序行为。不令人讶异的是，儿童和青少年在父母的关爱的激励下，更有可能展现自制并且尊重父母的崇高地位。要做到自制可能很难，尤其是无拘无束的行为是那么诱人，像是偷吃饼干（对幼童而言）、偷喝酒（对青少年而言）、发生婚外情（对成年人而言）。在这些情况下，展现自制的可能性会随着我们与慈爱父母或恩爱伙伴的亲密程度而增加。

技巧4 保有弹性，知道何时该让步

既然已经讨论完为何我们需要有坚定和持续的监督，为什么还要再写一篇文章来讨论弹性？弹性与散漫的管教只有一步之隔，难道孩子不会趁机骑到父母头上？

从上文中，我们知道，弹性是健康亲子关系中非常重要的一环，这也是为什么父母能够也应该容忍孩子偶尔的犯错，但弹性并非意味着完全抛开责任。在良好的亲子关系里，弹性是一种沟通的形式。也许父母明确规定考试前几天，孩子就要开始准备功课，因此，当孩子跟你说：“我知道这次考试我考砸了。可是这几晚我很不舒服，根本没办法专心念书。所以能不能放过我？”愿意放孩子一马的老妈，知道儿子是因为身体不舒服而“违反”规定，她所展现的就是弹性。妈妈的弹性传达给孩子的信息是，她对儿子健康和诚实的关心程度远胜于考试

成绩。在这个例子里，妈妈“死守”着考前要复习的规定并没有必要，反而会收到相反的效果，也可能伤害到她和孩子间的温馨感情。

当然，对于无论是为了学业、家务或其他责任，老是借口一大堆、不遵守协议的孩子，我们就必须坚守原则。但就算态度再坚决，我们还是可以传达我们的亲情和关切，用不同方式，包括倾听孩子的心声，帮助孩子找出更有效的方式来控制他们的行为，并为他们下次做得更好奠定基础。

当我们发现自己也经常“违反”规定时，就应该重新考虑这条规定是否明智。“做完全部功课，才可以看电视、跟朋友聊天或玩电脑”的规定在有些家庭或许可以执行，但在某些家庭，孩子可能要先花上半小时，甚至一个小时看电视、与朋友聊天和玩电脑，才能定下心写功课。有些孩子在放学后需要一段时间消除学校的压力后，才有办法继续做其他事情。对功课的要求要更有弹性些，初期也许需要你亲自监督，但与其不断地对孩子法外施恩，还不如找出一条更适合你和孩子的规定。我们通常都知道自己破坏规矩的原因，或许是因为疲累或受挫（例如，“够了，你想看一整晚电视我也不在乎”），或许是因为拗不过孩子（例如，“凌晨两点才回家是太晚，但要是你的朋友都这样，我想就没问题”），也可能是出自敏感、保持弹性和普通常识。

为了让家庭能更有效地运作，孩子能按照父母理想中的样子茁壮成长，父母需要施行足够的纪律以保障孩子的安全、培养自制力，并强调良好的价值观。家长也得展现出足够的弹性来鼓励孩子独立，及维持温情和亲情交流。**结合运用约束和弹性，可以增强孩子的适应性，无论是个人成长或学业衡量方面都会收到良好的效益。**

技巧5 从孩子小时候就树立规范

当你与孩子关系不佳，或者子女一再违规时，才想要施行纪律尤其困难。有些父母会跟我抱怨，有关纪律要更清楚和更坚定的建议“根本没有用”，这样的抱怨说起来也有其道理。要建立纪律，首要的是，亲子关系得建立在接纳和信赖上，没有这些作基础，妄图将坚定的纪律强加在已经习惯当家做主的孩子身上，当然会招致叛逆和脱序的反效果。最极端的情形是，无法设定界限也不能落实赏罚的父母，往往会发现孩子的脱序行为已经严重到危及他们的健康和安全的程度。一旦到了这个地步，父母可能需要将孩子送去相关机构学习规范、接受治疗，才能确保他们的安全，并开始建立他们在家里从未发展出来的信赖和自我管理的能力。

对我们这一代被“放牛吃草”长大的人和有求必应年代的人来说，想要树立规范真的很不容易，但少了规范，孩子就无法站稳脚跟。任何看过幼儿乱发脾气的人，都知道那是多么吓人和让人不知所措的恐怖感觉。父母的禁令，其功能就像一个储存槽，可以让孩子学会如何管理可望而不可即的感觉和经验。在这个具有防护作用、安全的储存槽里，年轻女孩可以对毒品说“不”，因为“我爸妈会杀了我”。既有台阶可下，又能保全面子。孩子应与父母开诚布公地沟通，并且争取更充裕的时间完全发展自己的界限和判断。

很多研究都指出，即使孩子早年未受到良好的教养，也能利用不同的管教方式来纠正其部分缺点。换句话说，什么时候开始都不嫌晚。然而，并非所有纪律的设立都是同等有效。就像前文讨论过的，有些所谓的纪律是变相的暴力侵犯、适度管教或漠不关心；而管教有方的纪律设定，则可以掌控孩子的行为，或是借由心理上的控制来维护纪律。

技巧6 厘清“掌握情况”与“掌控”之间的差异

几乎所有我看到的发生在我病人和他们父母之间的冲突，都是因为掌控的问题。从一般的“我妈妈管太多了，她连低腰牛仔裤都不让我穿”到致命的“我不想吃东西，因为这是我在家里唯一可以自己掌握的事情”。掌控对父母和青少年而言，都是很关键的议题。有意愿也能运用掌控是教养子女重要的一环，父母借此帮助子女适应社会生活，并且保障他们的安全。父母如何行使掌控权，无论是“掌控”还是“掌握情况”，对孩子的发展以及亲子关系的品质来说都很重要。掌控的运用和误用的课题一直备受学术界的青睐，研究人员目前已经把**父母的掌控区分为两大类——行为的掌控和心理的掌控，并且发现，孩子的调适与家中盛行哪种形式的掌控息息相关。**

·行为的掌控包括树立权威、提出适合年龄的要求、设定界限，以及监督孩子的行为。

·心理的掌控有两种特征：它会侵入孩子的心理世界，并通过唤起罪恶感、羞愧和焦虑的情绪，试图操控孩子的思想和感觉。

不过，令人惊讶的是，行为的掌控对孩子和青少年的发展有正面的效应，而心理的掌控则显示会产生负面的效果。运用行为掌控的父母是“掌握情况”，心理掌控会让孩子感觉被“掌控”和受到侵扰，心理掌控的标志是对孩子情绪和心理上的需求毫无反应。

行为掌控（“数学测验考得这么差，除非你把成绩提上来，否则不准看电视。你需要帮忙吗？”）和心理掌控（“你再继续这样游手好闲下去，这辈子最多就只能去煎汉堡了。”）之间有天壤之别。每个父母对心理掌控的威力都心知肚明，它通常是我们最后的管教绝招，使用它的时候我们已经焦虑到分不清楚到底是孩子还是我们自己的需求。当我们过度强调自己的需求时，很有可能坠入心理掌控的伤人领域，“你怎能这样对待我？”“我都已经为你做了这么多。”这样的话很容易脱口而出。

我在写这一章时，想到自己的三个儿子。我有没有在他们让我陷入极端沮丧时，用尽所有武器，包括唤起罪恶感和羞耻心，以及不择手段地掌控他们？我很幸运有这么棒的孩子，但这不表示他们在生活中没有犯过明显的错误。但就算他们搞砸一切，就算我的耐心被逼到极限，我还是明白知道心理的掌控只会阻碍我应尽的职责。当我的孩子长大成为青少年，这时如果我们之间还是只能靠心理掌控交手过招的话，那要为他们的道德发展打下基础就真的太迟了。孩子的良知以及他们控制自己行为的能力，都源自我们维护纪律的意愿和我们的爱心。当亲子间的感情联系既强烈又温馨，我们的孩子自然就不会让我们失望。

所有父母，包括“专家”在内，都在为掌控这个议题而伤透脑筋，这里，我要告诉读者我的亲身经历。

当我的长子罗伦刚满十八岁时，他和他最好的朋友在家里办了一场盛大的派对。他们邀人参加的时候很小心，还雇了一名保镖在门口阻挡不速之客，并且将酒都锁在楼上的书房里，因为我同意举行派对的条件是不准喝酒。

举办派对那晚，我下楼与罗伦的朋友们相处了一会儿，这些孩子都是我从小看着长大的。然后，我大概在十一点左右回到楼上看电视。我丈夫则带着两个较小的儿子出城去了，看着电视我睡着了，几小时后被一阵警笛和嘈杂声惊醒。原来我上楼后，有几个小伙子拿出了他们藏在背包和外套口袋里的烈酒。有些孩子开始开怀畅饮，其中一个年轻人忽然恐慌症发作，觉得自己快要死了，我儿子的好朋友吓得拨了一一九，请求帮助，不一会儿，警察、消防队、警长和救护车都到了。因为让未成年人喝酒，我被叫下楼来并收到了法院的传唤通知。我儿子和他的好友则被警察训斥得泪流满面，孩子们都夺门而出，我第一次为孩子举办的青少年社交派对就这样搞砸了。

几乎每个家有青少年的父母，都会面对行为掌控与心理掌控拉锯的局面。虽然我儿子已经尽力了，但他还是让我明确禁止的喝酒行为发生了，明知道有些朋友必须开车回家，他还是让他们喝酒，他这样做不但危及他的朋友，也损及我的名声。

然而，我知道这时候再辱骂儿子也于事无补，何况他也感到非常内疚，这比我任何能加诸他身上的责罚还有效，他在这个事件中学到的教训是，做任何事都要考虑到后果。这个事件让身为高中篮球代表队先发球员的他必须牺牲多次练球和比赛陪我与律师会面，讨论如何处理法院的传唤（后来撤销了）。他必须叫朋友来清理屋子，并写信给地方检察官解释当晚到底发生了什么事，以及为何没有必要传唤我到案；他以做家务来抵偿我的法律费用，并被禁足一个月，这一切都是适当的行为掌控。

其实在当时情绪高涨的状况下，我很想直接采取心理掌控的方式对待他，不过我也明白这么做可能会导致反效果，况且一想到罗伦也只不过是个还在发展生活技巧的年纪的孩子，一旦这么做，必然会因为我蓄意操控他的罪恶感和羞耻心而备受打击。我选择不这么做的原因并不是说让孩子感到罪恶和羞耻不好，而是尽量不要去利用这种情绪来掌控孩子比较理想。就算是尽责的父母，当孩子出现不检点的行为时，想恣意地用心理掌控来对付孩子的坏念头也会油然而生。孩子的良知是建立在父母经年累月的明确期望和发自爱心的亲情交流基础之上，而非建立在操控、批评和排斥上。

让我们再聊聊这场派对。到底是谁的责任？是哪个环节出了差错？是否有其他不同的处罚方式？对喜新厌旧、追求刺激、喜欢冒险的青少年来说，这些问题都很重要。喝不喝酒，喝多少？吸不吸毒，是哪一种？有过性行为吗，多久一次，性伴侣有几个？通过询问和考虑这些问题，可以帮助青少年建立是非对错的观念，让他们有自信处理各种不同的问题，甚至是困境。避免心理掌控有助于让孩子反躬自

省，并安心地知道即使遇到困难也有慈爱可敬的父母可以依靠。我想，每个家长在面对孩子坚持己见时都会考虑并严肃看待，事后，我也很认真地想是否曾说过："你怎么能这么做？"或许那晚有说过一两次，但我知道自己真正想问的是："你为什么要这么做？"我儿子需要了解，那个晚上是外在的压力让他全盘失守，他需要想一想为什么快乐的派对会失控，自己究竟欠缺什么能力，以致无法控制好现场，这些思考是必要的，可以帮助他日后处理类似的同伴压力时能够应付自如。不管对孩子感到多么愤怒或失望，这类的亲子讨论是必要的，因为我们对孩子安全和发展的重视已经超过想要抒发满腔怒气的冲动。

良好的判断力需要花很多年才能培养出来，但是我们的孩子年纪尚轻，自然缺乏经验和足够的判断力，所以一定会做出糟糕，甚至令人遗憾的抉择，但是如果我们能够了解并善用威信型的管教，以及运用恰当的亲情交流和控制两种方法，就可以帮助我们与孩子一起渡过难关。面对带领孩子融入社会，以及支持孩子发展独立自主这两项重大责任时，我们必须明确表达自己的期望，同时也要尊重孩子的自我意志。有时这两项事实并无多大差别，有时却是天差地别。

当我们对孩子感到失望时，会感到愤怒、失望或者退缩，忍不住想直接用父母霸权来压制孩子，或干脆给满口脏话的孩子一巴掌，或用言语羞辱忘记你生日的孩子。但在完全掌控孩子之前，不论子女年纪大小，请先扪心自问，这么做可以帮助孩子培养出正确抉择的能力，还是只是为了捍卫自己的权威罢了。毕竟跟孩子比，我们块头较大、年龄较长、经验也较丰富，懂得怎样做出好的决定。我们的职责是确保孩子在长大成人的过程中，能够培养出将来需要的能力，会为自己选择一条明智的道路。

我们是否可以有效教养子女，要视情况而定，像是我们自己所受的教养好不好、我们是否有兴趣了解什么是有效的管教方式、我们的孩子是哪种类型的小孩等等。当然，有些孩子很乖巧听话，有些家长

很幸运拥有非常了不起的父母，但也有人是来自充满问题的家庭，但不管怎样，我们能否好好教养子女，最关键的因素与我们自己内心是否拥有足够的感觉有关——是否具备足够的爱心、足够的支持、足够的资源，我们是否有这些感觉能力让我们将独一无二的心肝宝贝抚养长大。养育子女真的是一项充满挑战的艰巨任务。

第四部分 为什么你必须比孩子更早独立?

第8章 理性面对文化和社会中的挑战

了解并认清“富裕文化”会带来的挑战，积极地面对并处理他们，会让你的教养更有效！

许多亲子教养书，都把焦点集中在孩子的需要上，可是父母的需要该怎么办？怎样才能帮助父母善尽职责？光用嘴巴说很简单，譬如，要父母有耐性地对待怕生的五岁幼儿，或尊重畏畏缩缩的十五岁少女，但要有足够的应变能力，忍受偷懒打混的孩子或切断与父母关系的青少年，则又另当别论。我们或许都了解温情的重要性，可是当受挫的十三岁孩子，当着我们的面重重关上门时，我们心中可是完全温情不起来。为孩子设立严格纪律也不是件轻松的事，当家中少年郎朋友的父母愿意提供酒精饮料，并宣称“反正他们一定会去喝酒，我宁可他们是在家里喝”时，那么对你儿子饮酒设限会有多么不容易。我们养育孩子时，拜金主义已经证实是带有破坏性的价值观，但是当整个社会似乎都充斥着这样的观念，认为驾照到手就代表青少年有权拥有自己的汽车，我们该如何去“剥夺”他们的权利？

想要有效处理温情、纪律、拜金主义等议题，父母不但得应付面临的各种挑战，还得面对扮演最佳父母时所产生的需要。每个来到我办公室的父母都迫切地想了解到底是什么出了问题，不只是孩子，也包括他们自己。我想每个当父母的人开始时都希望成为很棒的父母，可是事情接二连三地出现，挡在我们成为最佳父母的路上，例如，脾气暴躁的孩子、难以相处的配偶、自己过去的经历、工作压力、社区压力，遑论围绕在我们周遭的富裕文化，其所推广和重视的价值观，更是为反躬自省的父母带来了特别的挑战。在这种文化的熏陶下，不仅孩子难以满足最迫切的需要，父母们又何尝不是。

尽管富裕带来了巨大而明显的好处，但伴随而来的，也有若干真实的冒险。社会上弥漫着飞黄腾达的美国梦，媒体随时散布物质财富为快乐铺设了康庄大道的信息，想当然地，富裕是如此美好，富人应该不会不快乐才对。可是从相关研究明显发现，并不是每一个富人都像大家想象中的快乐。对这些含着金汤匙出生，却脆弱不快乐的家庭来说，第一个预防步骤就是要认清富裕文化所创造出的特殊问题。

富裕文化通常需要付出某些代价，不见得全体适用，但大多数人或多或少都可能遇到相关问题。请抽点儿时间看看以下问题，再想想你的家庭行进的方向，然后决定你是否喜欢驾驭这条船的方式。拿出笔，勾选出相符合的项目，然后考虑你的选项。不是每件事情都需要大幅度的干预，有时候，与朋友聊聊天、参加团体活动、写写文章投稿，或是考虑其他的做法并实施改变就能达到效果。然而，如果你的选择真的很难让人满意，你和你的家人都在受苦，那么聪明的做法就是去找位好的心理医生或咨询顾问。

◎ 富裕的家庭里，父母经常加班，不仅工作时间长且不太有时间与家人相聚，因此母亲（大多数是）可能会产生独力养育孩子的感觉。

◎ 经济条件佳的家庭里，常会有权力不均衡的现象，收入较高者会掌握较大的主导权。

◎ 有钱的家长不喜欢“兴风作浪”。由于亲子双方都害怕失去经济保障，父母无法停止投入大量的努力和精力于开发财富，因此亲子间不快乐的情况可能无限期延续。

◎ 繁忙的行程及／或过度关注物质层面，都会阻碍能够增进生活品质的因素，例如，友谊、精神层面和对社区活动的投入。

◎ 过度重视完美以及鄙视表现出脆弱的价值观，会阻碍亲密关系和人际关系的发展，使得寂寞成为富裕的代名词。

◎ 事业心重的先生在生活及／或情绪上经常无法陪伴家人，因此母亲往往会把情感重心全部放在孩子身上，以致对孩子的情绪支持和安慰变得过度依赖，甚至加深过度介入和侵扰的风险。

◎ 能力强的人习惯按照自己的意思来管理事情，或许也会请人帮忙协助“教导”孩子，但却不太愿意面对自己的弱点、需要，以及脆弱之处。

◎ 遇事不愿意寻求协助的后果是问题的严重性可能升高，从容易处理的小事演变成更棘手的问题。

◎ 对自己和孩子都期待过高。充分的证据显示，太过完美主义是造成沮丧的先兆。

◎ 富裕的社会强调竞争和成功的外在指标，譬如，高分、奖杯和名校的入学许可。这些因素培养出外在的激励，相对于内在的激励，外在激励会使孩子产生一箩筐的心理困境。

◎ 富裕家庭中药物使用／滥用的比率高，而未经治疗的沮丧常造成持有非法药物、处方药剂或酗酒等问题。

以上这些项目指出了导致富裕家庭的问题的不同因素，其中有些是富裕文化的首要问题，有些则与富人本身的通病有关。既然已知道自己的心理和居住社区的压力之间会有经常的互动，因此，若试着去区别出困境究竟是文化所致，还是未解决的个人问题所造成，应该会有所帮助。就和许多复杂的问题一样，其背后原因往往是由若干混合的因素所招致。

选择适合自己的教养方式，不人云亦云

有效教养面临的主要挑战，就是觉得自己与所居住的社区格格不入。相信许多父母对于富裕社区过度强调“多多益善”的价值观感觉不安，但却选择保持缄默，以免沦为不合群的异类。我们周围的人纷纷热衷于成就与地位的文化准则，因此我们害怕提出异议，所以没有人敢大声说出国王没有穿衣服的事实！

举世闻名、深受爱戴的NBA前球员克里斯·穆林（Chris Mullin），曾说过以下的故事。克里斯十岁的儿子运动细胞极佳，获选加入旧金山市郊社区的“优秀”足球队，他很喜欢这样的竞争，也很努力练习让自己成为杰出的球员。有四个孩子的穆林一家，每年夏天都会去美国东岸造访亲人和老友。当这家人宣布他们的夏天计划时，儿子的教练对他们下了最后通牒，假使他错过了夏季的练球，就会被踢出精选球队。几乎所有的球员及其父母都配合教练的要求，更改夏日计划。但克里斯和太太丽兹只花了“十亿分之一秒”就做出决定，他们还是要回到东岸，儿子退出这支“优秀”球队，不过继续参加当地的足球队，世界也依然运转。

有时候，我们忽略了自己还有选择，当然，孩子会试着操纵父母，譬如说，什么“每个人”都获准参加不受监管的派对、没有宵禁，或者可以拥有自己的汽车。但事实上我们发现自己会有不同的观点。坚持己见可能会让你感到寂寞，也非常让人失望，但是遇到与孩子有关的主题，而我们又有很强烈的感受时，我们应该选择自己相信是正确的道路。大多数的父母都有很好的直觉，在压力之下尤其应该相信自己的直觉。

如同孩子觉得他们是在做出自己的选择，我们也需要感受到我们的教养选择是发自真诚内心的深处。社区和学校一般都会做出对孩子来说最有利的决定，但如果你不同意学校的政策，就要大

声说出来。只要思虑周详的人们愿意投入，就会推动社区重要的变革。在我居住的社区里，很多父母已经受够了这些过度干预的父母，以及“优秀”足球队教练的古怪作为。我们反对这些家长、教练的观念，不认同年轻人的运动一定要拼命竞争、全年无休地投入和对孩子严厉批评与指责，也组织了一个曲棍球队，制定合理的练习时间、清楚规范不良行为及其惩戒，不少父母及孩子都乐在其中，队里没有过度热心的父母与严酷的教练，志同道合的父母们也能借此社交聚会。

本书中描述的各种问题，像是太多的压力、脱离成年人、不当的侵扰、掌控的行为、散漫的纪律，都已深植在富裕的社区里。父母与青少年子女一起酗酒、吸毒，孩子在大庭广众下口出秽言，却没有人眨一下眼睛，更别说去质问这个孩子。孩子们在运动场上或教室里拼斗对立，争取耀眼的地位。虽然我们渴望促进自己参与社会的程度，但是我们也需要创造出自己想要加入的社会。当你发现自己在对抗潮流时，你可以退缩到失望的情绪中，也可以出去寻找理念相同的人。每个人都需要感觉到自己是团体的一分子，而不是唯一的异议分子。

学院、大学校徽、校服等产品不断增加，意味着我们与团体都有寻求认同的需要。虽然有些人认为这种现象是家长间的竞争，不过我觉得不管是我们自己或孩子，都渴求明显地隶属于富有声望的社区。我念大学时，校园书店里只卖书，不卖衣服，如今校园书店的服饰部门，几乎与书籍部门规模一致，大量展售印着各种字体的校名的各式运动衫、圆领衫、帽子、泳衣、外套、毯子等。

与孩子的学校寻求认同蛮好玩的，可是我们还需要设法找出与居住社区的归属感，不靠抱怨，不靠隔绝，而是借由投入参加家长会、担任夜间辅导家长、参加校董会、加入地方职业公会组织等。而富裕家庭的子女往往比经济不宽裕的孩子少些爱心，而且年纪越大情况越糟。**请为孩子以身作则，教导他们认识并且重视别人的需要，如此也能帮助你感到与自己社区的结合及投入。**

要求孩子对自己负责时，父母也要以身作则

我治疗十五岁的安德鲁有一年半的时间，当初他来看我的时候想法很偏执，也有根深蒂固的可卡因药瘾。这名令人喜爱、内心敏感的青少年，念的是一所昂贵的私立学校，但他安静和爱好艺术的天性，让他与外向、常自我吹嘘、人缘好的同学们格格不入。他在家中也找不到什么慰藉，因为迷人、成就非凡的父母把心思都放在事业以及问题重重的婚姻上面。他的父母尽责地参加每月的疗程，目的是弄清楚家人间的动态，并且获得儿子毒品测试的结果报告，但他俩的参与不仅浮于表面，而且非常地心不在焉。和许多富家子弟一样，唾手可得的金钱和药物，让安德鲁更容易用毒品去麻痹自己，反而难以面对他那股愤怒以及遭到遗弃的感觉。

可卡因是一种强烈诱人的药物，要说服一名愤愤不平又不快乐的青少年，接受一年或两年每周两次的谈话治疗比起吸食可卡因立即忘却烦恼是个更好的选择，真不是件容易的工作。然而，随着治疗的深入，他越来越觉得“有被听到”，加之每次可卡因药效退去后，无可避免地会影响到他专注于绘画的能力，安德鲁温和的天性，再加上他对艺术的执着，成为强有力的辅助治疗手段。安德鲁渐渐学会如何表达、管理愤怒，必要时会在父母面前挺身而出，并在那些已经看出他过人特质的人们身上寻求支持。他停止追随父母看重的那群人缘好的同学，找到几个与他兴趣相投的伙伴。七个月以后，他完全不再碰触可卡因，并且学会如何避免再让自己陷入不好的情境，不再受到可卡因的引诱。

安德鲁的治疗工作接近尾声的时候，有天半夜我接到他一通狂乱的电话；那天深夜他到厨房找零食吃，搜到一个小塑胶袋，里面装有可卡因，明知他经历了这么多挣扎，却发现家中另外有人在吸食可卡因，让他感到极度震惊。我俩一起决定把可卡因丢进马桶冲掉，而我第二天会与他碰面，然后单独找他父母谈谈。

让我讶异的是，安德鲁的双亲都承认私下有吸食可卡因的习惯。仔细观察，很多鼓舞安德鲁向可卡因求助的相同压力，也出现在他父母的身上。像是随波逐流的压力、与自己父母的疏离关系、在他们居住的社区里很容易取得可卡因，以及隔离和失去关联的感觉。经过近一年的努力，好不容易帮助安德鲁戒掉会带来毒瘾、妄想幻觉、精神疾病、中风、心律不齐和死亡的不良习惯，他的父母却对其危险性不为所动。虽然他们不希望自己的儿子滥用药物，却自觉“能够处理”可卡因，因为他们是“成年人，不是孩子”。他们竟然完全无视自己吸毒对孩子戒除药物的决心和安全感所造成的影响。

如果我们希望孩子能对自己的行为负责，那我们就必须以身作则。把饮酒过量的孩子带来治疗的父母，却不处理自己的酗酒问题；或者带有吸毒问题的孩子来治疗，父母却继续藏着毒品，这些都是自欺欺人的做法。可想而知，安德鲁的治疗进度曾短暂地倒退，所幸他很快重拾平稳的脚步。对于一个必须同时面对父母吸毒的现实，并努力迈向成年的青少年来说，安德鲁在很多方面已经超越了其父母。这对一名青少年来说，是很艰难而且需要冷静、觉醒的一课。所幸，后来安德鲁的妈妈终于发觉使用可卡因对她儿子和她自己造成的伤害，于是加入了一个支援团体，戒掉毒瘾。不过，安德鲁的爸爸却仍坚持吸毒纯粹是为了好玩，也不愿意改变他的行为，因此安德鲁与父亲维持着疏离的关系，不幸的是，这也是对父亲缺乏责任感的相应反应。“神志恍惚”的父母不是尽责的父母，如果我们不愿意注意到自己的不良行为或差劲的价值观，也不愿意面对自己的错误判断，就无法指望我们的孩子面对成长为正人君子的艰困任务。

以下的故事所呈现的事实是，我们竟然如此容易受到富裕文化压力的影响。我最糟糕的教养时刻，发生在我小儿子学期末的最后一周，当时他的英文成绩从甲下滑到乙上，我对他发了一顿脾气。伤心掉泪的他孤零零地躺在小床上，用被子蒙住头。我知道我做得太过分了，我的失望根本与他无关，全都是我自己争强好胜的心理，以及社

区家长不断强调分数导致的后果。发完脾气后，我直到确实了解了激怒自己的真正原因后，才去告诉他我很抱歉，并且跟他谈谈发生在我们之间的事情。第二个星期，他把成绩单带回家，在乙上的旁边，他的英文老师写道，“努力认真，待人和蔼的好心人，善解人意，思虑周详”。在我二十五年的教养岁月中，从没有觉得被训斥得这么得当。我坦白这个令我难为情的故事，是因为我想让读者了解，要父母诚实地记载自己、清楚地表示自己，是可行而且特别宝贵的过程，同时也可能会是颇为痛苦的。当我们不停地提醒孩子要“想想你们在做些什么”的同时，我们也应该确定是否有对自己负责。

“人非圣贤，孰能无过”，我们都是凡夫俗子，都可能犯错，都可能屈服于同伴压力，并把我们的失望投射到孩子身上。当我们犯下这类错误时，我们必须向孩子道歉，解释原因，虽然没有人是完美的，但我们可以努力，尽量在情绪上做到诚实正直。尽管“人有失足，马有失蹄”，一定要知错能改并负起责任。无论我们的错误有多不幸，这些谬误也能帮助我们学习哪一步该小心，警示我们注意自己的问题，塑造内省、诚实的价值观。与孩子谈论社区价值在如何影响着我们，无论如何都能帮助他们开始思考类似的问题。

过分要求完美，可能会带来更大失败

富裕社区通常过于强调个人、完美主义、成就、竞争和拜金，而忽略了互助合作、利他和博爱慈善等对社会有利的价值。或许已有不少人警觉到把这些不健康的标准带进家庭中可能带来的伤害，而试图扭转局势。问题是，不是只有社区里普遍认定的价值观念会对我们的家庭或家人造成伤害，即使我们自我警惕不要受到这些外在价值观的影响亦无法完全防止其侵害，重要的是，我们必须扪心自问、反躬自省。富裕的社区里充斥着才华洋溢、坚毅、能力佳、好胜心强、以自我为中心的成功人士，放眼所及都是这些闪耀光芒的人，再坚定的人

也难免被功利的价值观和行为荼毒，久而久之也会开始期待自己看起来也是如此完美。

“不费吹灰之力的完美”是杜克大学（Duke University）所创造的新词汇，用来形容女性想要出类拔萃的强大压力，其中有来自传统“男性”的标准（成就、造诣、优异的成绩，以及干劲十足的事业），也有传统“女性”的标准（纤瘦苗条、漂亮，以及身着华服）。如果说有越来越多拼命工作、努力表现的年轻女性有酗酒、滥用药物、饮食失调的问题，一点儿也不奇怪，因为她们常有说不尽的烦恼和困扰无从发泄。“不费吹灰之力的完美”一词充满了矛盾，“不用努力就能变成专家”（或精通任何事情）真的是个既愚蠢又危险的念头。一直要保持“出类拔萃”的形象真的会累坏人，也剥夺了让我们充电、追求卓越的其他要素，像是人际关系、自由创意，以及适当的自我意识。

谈到完美主义的荼毒，这里忍不住要说说我的亲身经历。我在撰写本书的过程中，非常投入，甚至连续几个星期窝在书房里，足不出户，只有到厨房和检查孩子的家庭作业时才会出现。对我那温和的先生来说，这段时间我仿佛失踪了一样，虽然是暂时的，但却也让他感到相当挫败，于是，有天晚上他把我拖离电脑，坚持跟我出门走走，我们去看了场电影。当时，我关掉电脑就出门了，穿着磨损破烂的“写作”衫、顶着一头需要整理的头发、没擦半点儿口红，出门前连镜子都没瞄一下，浑身上下居家到不行，沿路上我拼命祈祷可别撞见任何认识的人才好。

很不幸地，我们还是遇到不少朋友、同事，甚至是我的病人，我发现自己不停地在为外表道歉。等我们看完电影离开时，我甚至把运动衫的兜帽拉到脸上，迅速躲回车子里。那个晚上，我对自己的素颜不安到甚至放弃了与同事交际以及和好朋友趁机聚聚的机会。感觉“不够好”是多么微妙又可笑的事，我就像典型的中上阶层分子，为了表象而自责，反而忘记体谅自己是因为工作忙碌而疲惫。

“不够好”的声音日复一日地在我办公室里响起？它从墙面反弹回来、从被球队淘汰而泪汪汪的十二岁孩子口中说出、从成绩已经够好却不够顶尖的高中生嘴里说出、从疲于奔命照顾家庭和孩子的疲惫母亲口中说出……然而最令我痛苦的是，自己最后也成为“不够好”的受害者——我是如此努力地从事心理治疗工作，却仍常常觉得自己做得不够好。一般来说，像我这样的母亲——既要赶稿，又要不分昼夜地加班，还得照顾一家大小，表现得已经“够好”了，但在一个全职妈妈拼命创造完美家庭、双薪爸妈拼命爬到事业巅峰、孩子拼命做出最棒和最聪明表现的社区里，“够好”就等于不够。因此，我对我的青少年病人的沮丧真的很能感同身受，当父母说“你的成绩还不够好，我们知道你可以做得更好”时，盯着你，跟你说“要尽全力”的眼神与口气实在很让人丧气。这些富爸妈期望的是孩子的表现必须是“绝对的好”，而不能只是个人最好的表现。伏尔泰所说的“最好往往成为好的敌人”（意思是目标太高反而容易失败），就是这些富爸妈的座右铭。

我有一位妈妈病人，育有三个孩子，她既迷人又聪慧，她原本是律师，后来成为家庭主妇，每天都在“确定每件事都很完美”。她把房子、孩子和自己都擦得亮晶晶的，表面上每件东西都闪闪发光，可是私底下这位妈妈是沮丧的，不但喝很多酒，还滥用止痛药。为什么这么聪明、细心的女性如此在意自己的外表、孩子的表现，甚至是纯白色比较好，还是米白色比较好等细枝末节？究竟是完美主义自然而然地找上中上阶层，还是隶属于中上阶层后，就会培育出完美主义？完美主义与富裕是否因为其他比较不明显的原因而被绑在一起？

聪明、努力的人比其他人更有机会成功，跻身中上阶层。除了继承来的财富外，大多数会赚钱的人都属于这个类型，因为他们把身心都投注在重视成就和提升自我的工作或事业上。当你在钻研医学或法律或商学的课本时，完美主义对你是有帮助的，它会促使你更用心地钻研。但原本对你有用的完美主义，到底是从什么时候开始转变成令

你适应不良的完美主义，不只与沮丧挂钩，还造成一连串严重的情绪问题，譬如饮食失调、强迫症、身心失调，还有更恼人的自杀呢？

在强烈需要避免失败，以及希望看起来完美无瑕的心理的驱使下，造就了适应不良的完美主义。它的根源来自苛求的、批判的和有条件的亲子关系，当认可的条件是架构在表现上，那么亲密和感情就会受到创伤；适应不良的完美主义隐藏着深植的不安全感和脆弱。尤其是感觉到被赋予过高的标准和期望，需要赢得认可和接纳，能够导致强烈的绝望。

富裕社区倾向于专注并过度重视外在的成就表现，与高度的沮丧和滥用药物有关，不过或许也与生活艰辛有关。我有位病人形容自己是如何竭尽全力地为家人打造一个“完美的”圣诞节，她忙了好几个月重新装饰房子，收集来自世界各地的礼物、装饰品和食品，就为了让朋友、家人能够有个“永难忘怀的圣诞节”。可是随着越来越多的突发状况——来自泰国的装饰品破了；餐巾环不是正红色的；订的是加拿大著名的核桃蛋糕，却收到太妃糖，种种不顺利，让她变得越来越暴躁易怒，最后甚至是忧郁沮丧。圣诞节早上，她先生送给她一辆保时捷，可是由于她已经筋疲力尽、忧郁沮丧到无法起床去看上一眼，更别说去试开一下。圣诞节原本是欢乐的，可是她的完美主义作祟，反而把一场欢乐开怀的节庆，变成了一场梦魇。天底下没有完美的圣诞节、孩子、衣服、家庭、假期、房子、婚姻或友谊，这是真实的人生，我们如果能抛却完美的念头，脚踏实地走过有长处和短处、能力和缺点、成就和失败的真实日子，一定会比较好。我们应该帮助孩子学习生活的艺术，鼓励他们，为他们的努力和成功而高兴，也要忍受他们的缺陷。

当然有时候，人们需要尽可能做出好的表现，譬如说开刀时，我们会希望外科医生表现完美；搭飞机时，希望机师安全驾驶，把我们安全送达目的地；搭车时，汽车驾驶人能完美操控。可是期待有好的

表现与追求完美不同，追求完美很可能会让真实的人生与你擦身而过，它让你专注于未来，却忘掉了眼前，当你在追逐更高的目标时，会错过一些小小的乐趣。完美主义让你努力塑造一个根本不存在的孩子，无法看见就在眼前的孩子。换句话说，完美主义让你拼命灌输给自己和身边的人一些幻想，远离事实，致使你自己的人生被剥夺了真实的感情、爱和接触。追求完美或许可以让你逃离混乱的真实人生，但如果你的真实人生出现问题了，请不要逼迫你的孩子和你一起追求完美，应该敦促自己改变。一个人无法同时完美又脆弱，要能真正地去爱、去滋养和保护我们自己和我们的孩子，我们需要打开双眼，看看眼前的人们，这些拥有不同程度的天赋、野心、能力和渴望的真人。我们应该了解，接近完美就够好了，完美的代价太过高昂。

也许父母常发现自己为了维持完美的表象，而与孩子做出一些不好的交易，譬如说，买给孩子一辆汽车奖励他考高分、只要挤进更强的球队就延后宵禁等，可是管教子女绝非如此简单，只有浅薄的父母才会只在孩子“发光发热”时感到高兴。我们逼迫孩子表现得光鲜亮丽，或想尽办法出人头地的原因是很复杂的，有时候是因为自己的沮丧或未完成的志向，有时是因为我们自己过度追求完美，不过经常是为了要确保我们的孩子能够过得比我们更轻松、优渥，至少也要跟我们一样衣食无缺。对出身贫寒的人来说，父母期待子女比自己过得更好并不是个无关紧要的顾虑，我自己的原生家庭就曾经在父亲过世后领过一阵子社会救济金，等我当妈妈之后，自然也希望给孩子提供一个生活无虞的环境。

和孩子一起克服对物质生活过分渴求的欲望

我们希望孩子比自己拥有更多更好的机会，因为我们知道只有不必担心金钱时，生活才会过得更轻松，或许也会更为满意，每个父母都希望自己的孩子能过上更轻松、更有益的生活。当我们拼命敦促孩

子更卓越与更有成就时，那是因为我们相信这么做，最后我们的孩子一定会过得更快乐。像我们这种热爱工作的人，实在很难想象没有工作带来的成就感，孩子也能快乐地过日子。当我们坚持只有高分、名校或特定的职业才是通往快乐人生的康庄大道时，实在过于短视。精彩的人生有很多种形式，出生于秘鲁的美籍名作家卡洛斯·卡斯塔尼达（Carlos Castaneda）告诫我们："条条大路都是一样的……用'心'去选择。"我们每个人的"心"都不一样，若我们坚持孩子要和我们从同样的事情中获得满足，那么就是限制他们所走的道路——或许是跟他们自己的心比较接近的道路。此外，我们也会失去以不同的眼光——孩子独特和生动的眼睛——来看世界的机会。

我先生和我常开玩笑说，我们的二儿子迈克是"充满强迫症患者家庭中的创意小孩"，当我们这么说的时候是带着骄傲和一点儿担心的。迈克会花好几个小时观察后院草地上光影的移动，或是用彩色床单和皱纹纸把客厅变成热带岛屿，他还会用厨房用具创造出无穷的游戏，虽然都趣味盎然，但与他父母的本性却很格格不入，因为我们很少会浪费时间增加生活乐趣，宁愿凑合着过日子。迈克还小时，他会一大早就溜进我们的房间，试图把熬夜的妈妈叫醒，陪他一起看日出，但是身为三个小男孩的母亲的我，会用疲惫的手把他赶走，恨不得多补点儿觉。随着他渐渐长大，他的决心也更坚定，终于，我开始陪他一起看日出，这是我之前从没做过的事。我不但被壮丽的景观震慑住，也对我儿子脸上的敬畏神色感到震撼，以至于我变得更有兴趣透过他的眼睛来看世界，看他如何用彩色小石子拼凑成隔热锅垫，如何用图片、杂志和手边的东西来装饰他的房间，透过他的眼睛，我看到自己忽略的生活的趣味，之前的我实在太专注于要"把事情做完"和"按部就班地过日子"。

迈克继续他的志业，长大的他现在主修戏剧和电影。他教导我创意就像一条河，水流是这样的强烈，你可以顺着水流荡漾，或是让它流过你，把你留在它的波纹中。我选择随波逐流，这样可能会让我的

孩子过得比较轻松，同时也丰富了我的生命，如果我没有在那几个淡紫色的早晨起床看日出，就不可能有这样的领悟。现在我已经不再担心迈克能否找到工作，将来要如何养家糊口，这些都是他必须面对的挑战，而不是我的问题。我确定的是，“好生活”与金钱的关系并没有我们想象中的密切，更重要的是要幸运地找到一个人特别的“心路”。

富裕的社区往往过度重视学业和课外活动成就，记得我的孩子还在念初中时，我曾经多次去为儿子的球赛加油，却只参加过一次诗词欣赏之夜。个人成就和社区投入同样都是成为成功、博学多闻好公民的宝贵条件，但学校总是会为学业成就，而非个人成就和社区投入，举办更多集会，例如，邀请名校入学指导主任前来演说的“教育之夜”，父母蜂拥出席，希望帮孩子收集更多入学资讯，让孩子在申请入学许可的过程中掌握优势，再微小的优势也没关系。对利用人们的焦虑来敛财的企业而言，望子成龙、望女成凤的父母是个庞大的消费群体，从促销婴儿“益智”玩具的玩具制造商，到跳级考试、学术评估测验、法学院入学考试、医学院入学考试、研究所入学考试等各种测验补习。书籍和杂志让我们有罪恶感，为我们贴上爱慕虚荣、纵容和幼稚父母的标签，仿佛不靠着一幅地图和一本指南，我们就不可能把孩子养育成人。为了应付来自社会媒体的压力，为了证明自我的价值，为了平复我们自己的担心和忧虑，我们把注意力集中在孩子身上，硬拖着他们参加一个又一个的活动，面对各科家教和各种训练营，努力提升他们的表现，蒙骗自己与完美相去不远。

在美国，有成千上万所学校，上百种，甚至是上千种的工作、职业和行业，还有数不尽的关于艺术、智力、机械、体能和娱乐的嗜好和学习机会。我的三个儿子分别擅长不同领域，他们让我明白我和社区其他人的教育观念是多么短视。我的长子个性坚毅、口齿伶俐，习惯直线性的思考，有位老师对他的评语是“完美的郊区孩子”（现在听起来不太像是赞美）；学校仿佛是为这样的孩子设立的，他可以很轻松、愉快、成功地度过他的求学生涯。我那富有创意的次子，比较难

为他的兴趣找到支持与共鸣；即使他所选择的道路，比教室中令人窒息的“为考试的教育”要来得丰富和更有智慧，但却仍免不了常被提醒要“专心”。然而，要辅助他并不困难，我们的社区算是很支持艺术表现，因此不难为他找到戏剧、舞蹈和声乐等校外课程。至于我那最小的儿子，虽然讲话常常词不达意，却擅长视觉空间分析，学校对他的益处与两个哥哥完全不同。小儿子的空间逻辑很强，手也很灵巧，但中学里唯一与此相关的课程是为期六周的木工劳作，一直到高中，他才在工程与建筑的课程里找到兴趣与他一样的孩子，以及真正让他感兴趣和兴奋的一套课程。但在找到真正适合他的课程之前，他需要先解除现行教育制度加诸在他身上的伤害，现行的九年教育制度并不重视这些将来也许会成为建筑桥梁、大楼和运输系统建筑师的孩子。

身为父母，我们有责任注意孩子的特殊能力。或许很明显，但往往得费心挖掘。让孩子接触五花八门的工作机会和有意义的休闲活动，能帮助他们开阔眼界，看到比充满了投资银行家、商人、企业家和各种不同的专业人士的社区更大的世界，我在办公室里看到过许多有天赋的聪明孩子，却对学校不感兴趣，因为“我父母认为世界上只有两种职业可以从事，医生或律师”。我们都会鼓励孩子广结善缘，结识各种朋友，不要太早断绝了社交机会，同样地，我们也应该鼓励他们用开放的心态来选择职业、兴趣和大学。我认识一些很有趣的人，他们一生中从事不止一种职业，拥有广阔的好奇心和勇气，勇于在人生中放手尝试不同的事情。

如果我们能开扩视野，接受不完美，重拾年轻时的勇气，就能重新发现学习新事物的兴奋和冒险。在我撰写本书的同时，我跟最小的儿子一起去上手语课，老实说，我是全班最差劲的学生，学习手语需要视觉空间分析的能力，而非语言能力。可是我学得很开心，能与儿子共度时光，看到他擅长于某件让我觉得困难的事，以及去做一件超越我习惯领域的事，件件都让我感到很快乐。除了常春藤名校，还有很多学校；除了医生和律师，还有很多令人满足的工作；

私人俱乐部以外也有许多意义非凡的活动。虽然当一个会打网球的哈佛心脏科医生很棒（而且在很多方面相当让人满足），不过我们要让孩子知道，人生还有很多选择，同样有趣，同样站得住脚，也同样弥足珍贵。

让自己免受暴力的欺凌

几年前，我在一家杂货店外面，看到一位双手抱满杂货的中年母亲，恳求她十三岁左右正值青春期的儿子帮忙拿东西，并把他的脚踏车放到休闲越野车后面。她的儿子用那种只能说是鄙夷的眼神看着他的母亲，告诉她："滚开。"这位母亲继续和满手的杂物奋斗，一边乞求和诱导她的儿子，她告诉儿子，回家后她会做他最爱吃的晚餐，还有，他们得赶回家喂狗，她还得洗衣服，第二天他才会有干净的运动服穿。他对她的恳求丝毫不为所动，不仅拒绝帮忙，也不肯把脚踏车放到休闲越野车后面。妈妈开始哭泣，肩膀也开始下垂。这个过程中至少有二十几个大人一言不发地快步走过这位垂头丧气的母亲和她那盛气凌人的儿子，习惯处理亲子冲突的我则走向那位母亲，询问是否能帮上忙。"能不能拜托你让他跟我一起回家？"她这样要求。我尽量用最专业的口吻，转向这个男孩，把一只手放在他的脚踏车上（大错特错），平静地说："孩子，你现在得跟你母亲回家，把你的脚踏车放到车里，帮忙把杂货装上车。"这个年轻男孩直视着我的眼睛，然后说："如果你不把你的脏手从我的脚踏车上拿开，我会把它打断。"说完以后，他把脚踏车调头，愤怒地踩着踏板扬长而去。

我转向这位妈妈，感觉自己搞砸了，可是也知道自己刚好走进这个家庭长久以来不断上演的激烈而痛苦的戏码。我说："你干脆先回家，找你先生谈谈，我相信你儿子会出现的。""家里没有人。"她哀怨地回答。我接着说："那就打个电话给朋友，给认识你们俩的某人，或许会有帮助。"这位妈妈用绝望的眼神看着我，厉声吐出几个字："就

是没有人。”当我低声咕哝着说“对不起”，一边退回自己的车子时，深深感受到这位妇人的彷徨无助以及自己的无力感。

我无从得知这位妇人和她儿子之间发生了什么事，我不知道她是离婚了，还是先生出差不在家，我不知道她与儿子间的关系是否一直都这样剑拔弩张，或者只是暂时的不和，不过她那句愤愤不平的“就是没有人”，自这个事件发生后的几年一直萦绕在我心头。对我来说，这个事件是富爸妈体验到隔离孤独感，以及因为被操纵、欺凌甚至受虐而产生脆弱与伤害的标志性范例。

我有个档案，档案中都是子女欺凌父母、父母彼此欺凌和父母欺凌老师的案例，以及对本书主题感兴趣的美国境内各地教育机构专业人士寄给我的资料。这些档案和资料显示出，由于社区缺乏稳固、投入的保护因素，以致各种欺凌和操控事件与日俱增。

◎ 在美国康涅狄格州的费尔菲尔德郡，有名十二岁的男孩和六名友人放学以后走进他父母的酒窖，喝到酩酊大醉，其中两人甚至必须被送到地方医院治疗酒精中毒。当警察盘问这个男孩时，他不但用好斗的口吻回话，而且毫无悔意。当警方建议其父母应该带他去进行专业咨询时，这名少年直接抢白说：“我们不必听他们的话，他们只不过是条子罢了。”他的父母也拒绝治疗。

◎ 在新泽西州的摩里斯郡，有个七年级的男孩偷同学的钱包当场被逮到，他和父母都被请进校长室。他不仅把脚放在校长的办公桌上，还拿起一支笔在校长的笔记本上乱画，整个过程中，男孩的父母都没训斥他要尊重校长，甚至在校长建议家长办理休学时，他父亲还提醒校长，他自己是律师。

◎ 在弗吉尼亚州的费尔法克斯郡，有位受爱戴而且成功的女医生出现在急诊室，脸上有多处挫伤。这是她第四次进医院，一位坚持不懈的志愿工作者不断地慰问、安抚她，她才坦言自己这十几年来一直

受到家暴，她的先生是社会中坚分子，从语言暴力变本加厉地变成肢体暴力，甚至开始威胁她的生命。她们住在一栋深宅大院中，他会奚落她，叫她尽量放声大叫，反正没人听得到。

◎ 在得克萨斯州的北达拉斯，三名高中男生放学后诱拐一名智能不足的女孩到其中一人的家中，并跟她说，只要跟他们一起玩性游戏，他们就会“喜欢她”。当她开始害怕，试图逃跑时，这三名男孩压住她，逼迫她为他们口交。事后，这三个男孩的父母亲带着律师出现在警察局，为他们的儿子交保释金。离开警察局的时候，有个父亲竟然还说道：“男孩子嘛，不都是这样？”

以上这些例子鲜明地呈现出富裕人士的严重问题，而且普遍的程度远远超过我们的想象。虽然这些操纵、欺凌和家暴的例子较为极端，但事实上，每位父母对这些如家常便饭般的问题早已司空见惯，因为“清洁女工要来了”，所以孩子拒绝自己铺床。快进入青春期的孩子无视父母的禁止，拨打色情电话和上色情网站，他们说：“不用你们管，我自己有钱。”下班回家的先生要求绝对安静，因为“这里有人要工作，养活全家”，富裕家庭中这类权力的误用情况相当普遍，也很让人担心。既然我们养育的孩子，未来很可能会成为下一代的掌权者和施政者，因此我们应该特别审慎注意，**在孩子的身上培育出公平和正直的特质，而不是自大傲慢和剥削别人。**

社会学家普遍同意强健、投入和有凝聚力社区的重要性，这种类型的社区会让孩子适应社会生活，重视团体以及个人的需要。当社区凝聚力很低，价值观又过于急功近利和个人主义，社区的成员就会觉得缺乏支撑并且互相提防。富裕社区的毛病是不但欠缺凝聚力，也缺少强调社区需要的价值观。在这样的环境里，“自扫门前雪”稀松平常，孩子不会帮助数理能力不好的同学完成数学作业，因为一个孩子的不利会对另一个孩子有利。你难道希望自己的孩子如此冷血无情吗？有钱的家长们应该热心地跟孩子解释清楚，就像重视成绩一样，

你也很重视社会责任，要让孩子看到你尊重别人的一面，带着他们一起参与社区活动，国庆日游行也好，教堂或犹太教堂赞助的慈善活动也可以；并注意孩子是否有自大、欺凌或不合作的迹象，这些才是你应该表现失望的地方。

在我们这一代多数人成长的蓝领社区里，社区支援与投入对成功管理社区中的孩子是必要的。社区里几十双守望相助的眼睛看着来来去去的孩子，不管谁在车库里偷着抽烟，很快就会被逮到，左邻右舍马上通通知道。但若硬要说这里没有欺凌的问题，就太天真了，只是一有欺凌事件，很容易就会被看出来，往往还没蔚为风潮就会被禁止。在我们长大的传统蓝领社区里，大人们会互通声息、团结合作，不会容忍“放肆”的孩子，就算你的父母放任，邻居或老师也会帮忙注意，他们期待孩子尊重大人。本节开始谈到的杂货店事件，在我们那个年代根本不可能发生，因为：第一，孩子根本不可能咒骂父母；第二，其他父母很快就会对身陷困境的家长伸出援手。我记得我小的时候，左邻右舍常有人拜托我担任警察的父亲，去和他们行为不端的孩子聊“几句话”。总之，欺凌和操纵会借由社区的漠不关心来偷生。

具有凝聚力的社区遇到麻烦时会紧密结合，分享资源并且提供支持，人们会记得自己困难时所获得的善心协助。富裕社区的生活会令人感到这般寂寞，原因之一就是富人原本就拥有比穷人更多脱困解围的资源，但为了避免被拒绝或遭到羞辱，即使有需要，他们也不太愿意向邻居开口求助。这并不是无的放矢，在很多富裕社区里，过度强调个人的成就，社区互助形同空谈。不过有心要改变社区隔阂的父母们，可以开始突破这个藩篱了。当我三个儿子逐一迈入青春期时，我打电话给他们每个朋友的母亲，了解彼此对于可接受的行为是否意见一致，尽管对限制级电影的接受度、晚上能不能在外面鬼混等，我们有些不同意见，但一般而言，我们都有同样的担忧，关心我们的儿子是否负责任、尊重人和安全无虞。我请其他妈妈在我儿子留宿朋友家时，如果他有粗鲁无礼、不体谅人的行为，或超过宵禁时间还流连在

外，立刻通知我。这些安排能帮助我儿子明白，不管他住在谁家，都要守规矩，同时也帮助我感觉到自己并不是孤零零的。**隔阂的解药就是介入，当我们向志同道合的人伸出手，与他们发展关系，我们的工作会更轻松，也能够捍卫自己不受到暴力和操纵的侵袭。**

离婚的威胁和可能失婚的形态

除了超级富豪的离婚率偏高外，中上阶层父母的离婚率比其他社会阶层人士要低。这或许反映出一个事实，教育程度越高的人越容易晚婚，太早结婚往往也比较容易离婚，要放弃经济宽裕的婚姻、选择离开尤其困难。也许离婚大多是由女方提出的，但在富人阶层则未必如此。富裕阶层的女性就算非常不快乐、遭受婚姻暴力，对离婚一事仍会犹豫再三。一般而言，离婚会增加孩子遭遇情绪问题的风险，尤其是，父母离异下的孩子刚成年时，比起婚姻完整家庭里的孩子，更不容易建立亲密的恋人关系。因此，是否离婚确实应该要三思而后行。

虽然富裕妇女很担忧，一旦离婚，可能对孩子造成不良影响，但同时她们也担心离婚后可能失去眼前舒适的生活，或被冠上“失婚妇女”的头衔。后面两种担心往往很难区分，不管是谁都会害怕自己的社会地位从此大幅滑落，也会担忧自己再也无法为孩子提供良好的教育和课外活动。因此，婚姻不幸福的女性通常会选择等到孩子读大学或大学毕业以后，才离开不幸的婚姻，不过在这时，她们也会烦恼自己是否有能力独立，毕竟眼前优渥的生活确实让她们生活得很惬意。女性考虑离婚与否的点不只是自己在经济上能否独立，同时也会考虑自己对丈夫、家庭的依赖程度，这些因素不仅影响她离婚与否的决定，同时也影响女性要求改变不正常婚姻的能力。同样地，考虑离婚时，男性也会先评估自己的日常生活及工作是否会受影响，一旦没了太太

处理家庭琐事，一切都要自己来时，他们是否会更没有时间和孩子相处。担心失婚后，会更没有时间培养亲子关系，常让男人不敢面对婚姻中的困境。

有位同事告诉我，一位中年的富太太生活上处处受先生控制，她先生规定她什么时候睡觉、什么时候起床、他在家时可以讲多久的电话。当人们问这位聪明、能力不差的妇人为何要忍受这样无理荒谬的控制，她的回答很简单："我热爱他以外的生活。"当然，她的生活中有些层面是很令人羡慕的——孩子就读于最好的私立学校、让人兴奋的旅游、几栋漂亮的房子，以及有机会从事各种很有意义的慈善活动。我们可以理解为何她不想离婚，但令人不解的是，她为何不思改进夫妻间的关系。当我同事秉持专业，建议她与先生讨论彼此间的不公平时，她回答："我们努力了好久才走到这一步，我害怕讲了会搅乱一池春水。"她不找先生开诚布公地解决问题，却不断把矛头转向孩子，寻求情感上的支持。她的儿子，从十六岁起就开始策划如何逃离欺凌、高压的父亲和被动的母亲，他在床底下塞了一堆大学的导览简介，全都位于离家最远的地方。

当婚姻中存在着极大的权力不平衡时，经济上比较依赖对方的配偶对于推动改变会有无力感，甚至会被有钱的一方剥削。譬如，有位女继承人决定结束与游手好闲、领失业救济金的先生长达二十年的婚姻，并争取两个儿子的监护权。由于这位女继承人财务状况极佳，因此法院裁定她必须付给男方一笔为数不小的赡养费，这对她当然不成问题，她轻轻松松地把赡养费付了，然后再聘请最昂贵、最有名的律师，花了两年时间不断上诉，形同骚扰孩子的爸爸，直到耗尽男方的所有资源。最后给对方两个选择，要不就严格限制他与儿子的关系，要不就继续打官司直到他破产为止。容忍控制荷包的一方配偶的情绪并忍受其经济上的操纵，等于是在与魔鬼打交道。在这个例子及其他我看过的众多案例里，真正的受害者是孩子，他们成为父母战役中的马前卒。金钱是最好的诱惑手段，孩子常被能够提供更多"好处"——

像是更棒的假期、家庭泳池或是属于自己的卧房——的父亲或母亲所吸引。重要的是，父母必须了解，当他们离异后，任何一方利用物质吸引孩子站在自己这边或博取孩子感情的行为破坏力无穷。研究显示，**当孩子脆弱时，利用物质引诱孩子靠边站无疑是埋下了拜金主义的祸根，这时他们最需要的是情绪上的安全感，而不是有形的物质。**

为什么会有父母为了金钱而允许自己被人操纵，甚至忍受暴力呢？对不能忍受任何挫败，遑论“婚姻失败”的人来说，原因之一是泄露婚姻受挫的事实将会是个诅咒。富裕提供的优渥生活的表象，大大粉饰了种种清晰透明和无所遁形的婚姻问题，物质追求暂时纾解了家庭中的不快乐，他们利用各种高级昂贵的葡萄酒和伏特加来淹没显而易见的哀伤，在遥远的城市和高级饭店中追逐抚慰人心的短暂恋情。这些“解决办法”或许能帮他们换来短暂的喘息，但最后却往往使婚姻及个人的问题更为严重。

有些婚姻充满暴力，让人无法忍受，为了所有当事人着想也需要做个了断，所以走向离婚。但离婚后，当个单亲家长真的很难，再组一个家庭也很难，婚姻经营真的很不容易，有很多人在碰到真实的情感关系时都失去了理智。但无论有什么困难，我们都要做出承诺，对于相处上的问题要忍受并善加处理。本书一再强调诚实以对、独立、建设性和充满爱的人生的价值，如果我们的生活缺乏真实性，如何能要求孩子说出自己的心声。遇到麻烦时，重要的是要以能够理解，而不是全面引起焦虑的方式解释给孩子听。让孩子知道你有某些问题，但你正尽全力设法解决。确定要离婚的话，让年纪较大的青少年了解父母双方犯下的错误会对他们有益，了解父母的错误，他们才有更多前进的动力，并能够为自己创造更持久和更成功的人际关系。

虽然本章题目主要是针对富裕文化的教养问题，但只讨论这个部分绝对不够。有些社区大力推崇个人主义、竞争和拜金的价值，有些

社区则全力为孩子建立一个更健康的环境。不是每个富人和富裕社区都一样，对某人或某社区来说是宝贵的经验，但对另一个人或其他社区来说却不见得如此。我了解，对有些父母来说，他们已经受够了富裕文化，也戳破了它的假象，正在为孩子寻找更好的替代方案，可惜的是，对于该怎么改变，他们却有点儿摸不着头绪。

也许是因为我接触到的青少年多过成年人，也许因为青少年比较有弹性、适应力较好、较不执着，我常发现我的青少年患者会掌握主导权，逼迫家人面对为了维持现状而做出的种种不健康承诺。虽然你的家庭可能还没有出现下文将提到的萨曼莎家庭的问题，重要的是请记住，我们大多数人都会做出让人后悔莫及的抉择，而其中只有极少数是无法挽回的。

萨曼莎的故事：在黑暗中摸索

萨曼莎是个漂亮的加州女孩，长长的金发、清澈的碧眼、身材高挑、喜爱运动，浑身散发出一股健康的自信，她是很少会跑到我的诊疗室来的那种类型。不过并非她的父母，而是萨曼莎本人要求接受治疗，光是这个事实就让我惊觉到问题的严重性。一般而言，孩子不会轻易要求治疗，尤其像萨曼莎这样的孩子。父母都认为她是个“好相处的”孩子，尽管两个哥哥都在戒毒所待过，但她自己从未出现任何情绪问题。所以当萨曼莎坚持要看心理医生时，还是让她的父母感到相当困惑。

身为富有执行官夫妻的掌上明珠，萨曼莎了解自己有什么优势，她什么都不缺，就像很多我看过的青少年一样，她很感激父母亲的慷慨大方，也感到有点儿不自在。她对十六岁生日收到一辆黑色敞篷车当作礼物感到有点儿难为情，不过倒蛮喜欢拥有很多旅游机会和时髦的服饰。最初咨询时，萨曼莎就告诉我她明白自己是个聪明、有吸引

力、受欢迎的女孩，不过没多久，她开始向我透露她感觉自己好悲伤、孤独又遭误解。掉入悲伤旋涡中的萨曼莎大部分时间都在睡觉、掉眼泪，对自己是否还有未来、能否真的快乐感到彷徨无助，她精心设想好一个骇人的自杀计划，种种迹象显示这个小女生患了抑郁症。

萨曼莎畏惧接受评估，认为自己会被视为失败者。她是很有天赋的舞者和啦啦队队员，却只能在暗中练习，她害怕看见镜中的自己，会对看到的影像感到失望。为了躲避啦啦队选拔赛，她拼命假装偏头痛或胃痛，有一次甚至挂着吊腕带走进选拔会场。可是，她真的很有天赋，所以还是被选入啦啦队。萨曼莎之所以如此，不是天生爱说谎，而是受到扭曲的观念影响，导致出现如此极端的行为，她认为如果没有完美的表现，就会遭到严厉的对待。萨曼莎信服她父亲的严格规则，坚称任何不够卓越的表现都是失败的。

萨曼莎的父亲治家就和管理企业一样，标准非常高，毫无弹性。萨曼莎对于舞蹈的投入让她频遭揶揄，她的父亲批评说舞蹈是一种“没前途”的活动。两次约谈以后，萨曼莎的父亲拒绝参加后续的谈话疗程（我通常每几个月就会和治疗中孩子的父母亲碰面约谈一次），他说这种“胡说八道”的内容还是留给他那“神经兮兮”的老婆跟女儿比较好。

萨曼莎的父亲大部分时间都不在家，他期待独立养育孩子的妻子，营造出心目中完美无瑕、令人称羡、井井有条（与他凌乱、杂乱无章、酗酒的原生家庭有天壤之别）的理想家庭。在家里，他暴虐地操控着家人，完全没兴趣去检视他的行为是如何让所有家庭成员不开心。

至于个性顺从、怯懦的妈妈则默默容许先生欺压家人。虽然爸爸冷淡疏远又充满干劲，妈妈却过度干预和焦虑。三个孩子还小的时候，母亲很“开心”当妈妈，她喜欢婴孩及学步幼儿提供给她生理及情绪上的慰藉，让她从丈夫无情的批评和严厉中获得纾解。当长子进入

青春期，开始有少年维特的烦恼时，妈妈也开始了抑郁症和酗酒，随着孩子的成长，妈妈觉得孩子们的独立是种排斥，甚至变得越来越退缩，不但周末，有时连平常日都不和家人一起度过，让孩子自己管自己，搞得一团糟。她之所以还能与萨曼莎维持不错的母女关系，是因为她能认同女儿的沮丧，这与两个儿子所表现的冲动行为完全不同。

萨曼莎的妈妈感到极度孤寂，住在拥有电动大门的深宅大院，花很多时间重新装修已经够漂亮的房子。她饮酒过量，很清楚自己忧郁的程度，但却感到无力改变现状，因为“我什么都有了”；事实上，她拥有的东西很少，只有情绪暴力的先生、关系紧张的儿女，缺乏对社区的投入或支持，实际上也没有自给自足，或者能够控制自己生活的感觉。感到自己生活上的不足，萨曼莎的母亲热切地想保护女儿不要遭受同样羞辱的命运，她帮助萨曼莎隐藏追求自主权的努力，不让父亲发现，让萨曼莎以参加“夏令营”的名义参与著名的夏季艺术课程，免得爸爸阻止。妈妈常跟萨曼莎串通好，帮着女儿不受爸爸的干扰，追求自己的兴趣。她认为这样的欺瞒是必要的，否则会有风险——“把事情搞乱，我和萨曼莎会被赶出去，变成穷人。”

萨曼莎尽可能地展现最好的一面，嘲弄她的问题“微不足道”，并且贬损她对混乱家庭的敏锐心理观察。经过一段时间的咨询，萨曼莎向我透露，她在很多方面都觉得被剥夺，根本不觉得享受到任何特权或纵容。她常被单独留在家里，只有管家陪她；成长过程中，父母常常缺席，尤其是母亲常不在身边，她认为这表示他们的不关心。“我就算跟整个足球队乱搞，他们也不会发现。”她的哥哥们用冲动行为和违法乱纪来回应父母的不闻不问，萨曼莎则是躲进自己的房间和沮丧中。由于父母对他们的行为毫不注意，这三个孩子全都觉得仿佛被早早放生一般。

当爸妈都在家时，萨曼莎会待在房间里以避免与父亲发生冲突，并安抚沮丧的母亲。萨曼莎常说：“我缺乏资产。”她的自我评估是正

确的。萨曼莎知道家人对她的期望是什么，但却不清楚自己想过怎样的日子、将来想有怎样的成就。爸爸的控制和妈妈的沮丧，夺走了萨曼莎发展坚强自我基石的机会，让她无法发展出自我抚慰的能力。她无法忍受逆境，缺乏创意和弹性的思考，没有足够的安全感和被爱的感觉让她发展独特的自我。萨曼莎对名牌服饰广告中金发、雀斑、看起来很会运动的女孩们特别心有戚戚焉，她认为“她们看起来这么开放、亲切，但都只是形象”。

经过三年的治疗，萨曼莎的治疗收到很好的效果。药物减轻了抑郁症的症状，她越来越能照料自己，甚至成为治疗配合度最高的孩子，尽管仍有忧虑和无助感，她还是热切地试图找出自己的人生方向。我的支持与包容，鼓舞了她的自主权，甚至激励她去冒险。萨曼莎表现于外的表象并未打动我，我反而为她那真诚的火花感到着迷——萨曼莎终于鼓起勇气，告诉父母她将公演独舞。我去观赏了她的演出，用力地鼓掌，不只是为了她展现的天赋，也为了她所涌现的勇气和独立。

虽然整个过程中，萨曼莎的父母始终不乐意配合检视自己的经历，但随着萨曼莎逐渐脱离忧郁的折腾，他们也越来越愿意合作。天下父母心，萨曼莎的父母也希望让女儿拥有“最好的”，看到她恢复健康、热情，当然感到开心。况且，随着咨询的进程，萨曼莎的父母也慢慢从贫乏童年的束缚中解脱出来，获得了心灵上的补偿。

如今，萨曼莎已经上大学，她过得很好，我们还是会定期电话联络。在萨曼莎最无助时，她脱离了父母，转而依赖像我这般可靠也愿意鼓励她的成年人，这种方式让这个案例有好的成效。不过，如果过程中，萨曼莎的父母能更有意愿参与整个心理治疗的过程，我想会有最好的结果，不只萨曼莎，就连她的父母也可以受到抚慰。做心理治疗不能像学习芭蕾舞或参加足球队一样半途而废，父母需要努力面对自己“深埋在童年的鬼魅”，这是儿童精神分析师塞尔玛·弗雷博格

（Selma Fraiberg）造出的如诗歌般特别的用词，用来形容一个人过去残留未决的部分，这个部分在我们结婚生子后还会影响我们养育子女的方式。从事心理治疗最让我惊喜的是，接受治疗的青少年能够负起责任，努力看清自己以及自己的抉择，如果孩子都能这么勇敢面对，那么父母也要展现出同样的勇气。

萨曼莎的故事代表了许多富裕却不快乐的家庭典型，他们用经过粉饰的表象来隐藏大量的情绪问题和个人痛苦。父母间不平衡的权力关系、寂寞、完美主义、药物滥用、药物依赖，以及恐惧改变，会导致破裂、不和及离异。萨曼莎案例所展现的治疗成效，在我的执业生涯中也许算不上不寻常，虽有不尽完善之处，但我感到很满意。我很高兴萨曼莎能够回归正轨，也对她未来能够快乐过日子感到乐观。我相信，如果她愿意生儿育女的话，萨曼莎会成为一位好母亲，结束原生家庭不快乐的恶性循环。但是我也知道，如果她的父母不是借由富裕文化来减轻自己的痛苦，如果他们能够深究自己苦难的过去，应该能够避免更多的痛苦。

我时不时会遇到萨曼莎的妈妈，她在皮包里放着一本漂亮的精致皮面相簿，每次都会拿给我看萨曼莎在艺术学院里表演的独舞。她对女儿感到极为骄傲，从她眼里我一直可以捕捉到一丝渴望的眼神，不知道她自己能不能够找到释放自己的方法，脱离令她不快乐的情况。通常妈妈都会害怕为自己争取，幸运的是，她能为萨曼莎挺身而出。

母亲身上背负的竞争压力常让人感到难以承受。虽然富妈妈们常说自己走投无路，可是若真要她们改变，她们就会说都是芝麻小事，不改变也无妨。大多数家庭里的大多数母亲，都是家人的情感核心。做母亲的常常忙于满足别人的需要——我们的孩子、我们的父母、我们的房屋和我们工作的需要，但却忽略了自己的需要是否获得了合理的满足，别忘了最重要的心理原则，那就是快乐的孩子永远出自快乐

的母亲。为了让读者完全了解这个准则的重要性，接下来，也是本书最后一章，将讨论母亲必须承认并照顾自己的需要。

第9章 除了最缺的，什么都不缺的富妈妈

母亲是为孩子带来幸福的关键，为了孩子跟自己好，要懂得对自己慈悲！

谈过所有富裕文化、孩童发展、教养形态和父母可能犯的错误后，接下来我们要进入本书的困难部分——如何在面对所有事情时，还能好好地对待自己。**母亲是为孩子带来幸福的关键，为了孩子着想，也为自己好，我们要对自己慈悲一点儿。**

有很多方式可以用来证实，越是天之骄子越是有高度的情绪问题，我们已经检视过压力、疏离和富裕文化所造成的影响，也了解到媒体努力麻痹我们的理性、营造拜金文化，也知道目前不理性的教育潮流重视的是表现而非学习。我们还可以归责到毒品、物质主义、工作过量，或欠缺政府支援的亲子社会福利计划。也许以上这些因素都会造成富家子弟的不安与忧虑，可是即使知道也无益于让媒体转向，或为社会福利政策带来重大变革。如何才能够让我们收到最立竿见影的成效，我相信关键在于"如何帮助富妈妈让自己变得更快乐、更无忧无虑"。虽然我主要治疗青少年，但我知道背后的问题是："如何让这个孩子得到最好的教养？"我也知道，虽非永远如此，但大部分时间我必须靠母亲带来改变。

当然，好的教养需要动用到父母双方掌握的所有资源，可是无论从生理本能或科学来看，为人母与为人父是有差别的。虽然孩子百分之五十的基因来自母亲，百分之五十的基因来自父亲，但孩子的整体养育经验却是来自母亲。一个健康、原生家庭中父母教养态度一致的妈妈会对她发展中的孩子带来正面的影响；而一个忧郁沮丧、酗酒过

量，且原生家庭中父母教养态度矛盾的妈妈，则会对孩子造成负面的影响。

在养育子女方面，母亲和父亲的参与程度通常是不均等的。孩童发展的许多关键领域，父亲的影响相当深远，或许与一个先生供养妻子的能力一样会产生重大的影响。而我们也看得出来，青春期是父亲对孩子的生活有巨大影响的一段时期，这时候的孩子觉得父亲比母亲容易相处。可是大多数家庭里，养育孩子的责任还是一面倒地落在母亲的肩上，因此母亲的优点和弱点，就更有可能影响孩子的发展。大多数孩子，觉得生命中大多数时间与母亲而非与父亲更为亲近。不令人讶异的是，研究也证实，孩子能够发展健康情绪的最好机会，需要仰赖母亲的情绪健康。

我知道强调母亲的角色，可能被认为是在怪罪母亲，或是加重母亲的负担。其实我希望每位读到这个章节的妈妈，当她们了解到前述的种种问题的本质后，能够获得释怀。当你感觉到“什么事都要靠我”时，并非只是想象而已，你确实已经一肩揽下了养育子女的大部分工作，当我们不快乐时，这份工作会变得更艰辛。经验丰富的临床医生在富妈妈的身上，出乎意料地发现大量的忧郁、焦虑、滥用药物、寂寞和不快乐的现象。显然，大环境里政治、经济和文化加起来的压力，剥夺了美国妇女在大多数工业化国家里常见的基础支持。如欲进一步分析探讨有关这方面更广泛的社会议题，请参考苏珊·道格拉斯（Susan Douglas）与梅雷迪斯·迈克尔斯（Meredith Michaels）合著的《妈妈的神话》（*The Mommy Myth*）。这是一本钻研透彻、见解精辟的著作，随着作者的妙笔生花，你会跟着茅塞顿开、万分沮丧，还有纵情大笑。

认清“做个好妈妈”的压力

在一种让人发狂的矛盾氛围中，**媒体往往在所谓“专家”的推波助澜下，把母亲一职彻底地理想化，完全贬抑现实中的真实母亲。母亲们遭到诸多责备和归罪，被警告说，即使再微小的错误也可能对孩子造成终身的负面后果。**大环境随时告诫我们要“做正确”，教导母亲们如何训练孩子上厕所、如何解决兄弟姐妹间的争风吃醋、如何确保幼儿不会受到隔离的创伤、如何避免他们终身受创。翻阅亲子教养杂志，让人感觉到，虽然母亲的身份很美丽，但母亲本身却是需要不断被指导和安慰的笨蛋。

尽管亲子教养的杂志偶尔会刊载描述被家里的混乱压得喘不过气来的母亲的小品文，但更常以各种不同版本的家庭幸福作为主题，讨论快乐、微笑的婴孩跟他们散发出光芒的母亲。有的文章甚至告诉我们，如果你没有在凌晨两点，带着因为疝气绞痛的婴儿紧急求诊，就是还没有掌握为人母的精髓。一篇又一篇的文章，轻描淡写地教导每个读者如何教养子女，首先要认识孩子发展过程中的每个里程碑，其次要成为可被信赖的父母，要表现得既温馨又有爱心，却没有一篇文章告诉我们，要完成这些任务有多艰难，根本没有人能够（或者应该）完全做对。

各种流行的传播媒体刻画母亲与孩子间的问题时，总是以艾米纳姆（Eminem）的电影《街头痞子》（*Eight Mile*）为例，表现出来的典型就是母亲有相当程度的心理失常，难怪孩子会受苦受难，“他只是回应疯狂的妈妈”。我们鲜少看到媒体传达真实的信息——就算是“正常”的父母，教养青少年的工作还是很让人气馁，又极具挑战性。面对一面倒的媒体资讯，我们不难发现，当自己与家中的青少年奋斗挣扎时，往往会感觉自己能力的严重不足。

事实上，教养子女的工作每天都会有意想不到的挑战，你我都会遇到，例如，面对顽固的两岁幼儿或自以为是的青少年时，你听过的教养劝告都不翼而飞了。当聪明的孩子拼命攻击我们最脆弱的地方，

不管是谁，都会做出错误的判断。父母亲不是圣人，当他们接下教养子女的担子时，通常只完成了部分准备，即已了解教养过程中无可避免、错综复杂的欢乐、亲密、骄傲、痛苦、抗拒、失落，以及失望，应该让我们对自己更宽大为怀，如此我们才更有能力成为拥有爱心和懂得有效教养的父母。

教养工作很艰巨，教养青少年尤其备受打击，钻研家庭与青少年关系的专家拉里·斯坦伯格（Larry Steinberg），撰写了大量的相关著作。他告诉父母，除了大家熟知的各种挑战外，青少年也可能对我们造成伤害。当父母和青春期的孩子在家里吵架后，孩子去上学，忙着和朋友来往，忙着学业，（至少直到回家前）完全不会想到出门前的争执。但我们却整天被这件事困扰，怨怼地自责、自我怀疑，究竟是太严格还是太宽大。

教养青少年最困难的事情就是无可避免的情绪及心理上的隔离，一位同事告诉我她亲身经历的磨难。她的长子从出生就和她感情亲密，她形容她的男孩有诗人的灵魂和哲学家的头脑；随着孩子成长，母子俩还是很喜欢对方的陪伴，可是当他迈进青春期，便越来越疏远和好斗。我的同事是心理医生，理智上知道孩子原本就会变成这样，他正在试图脱离，她也知道孩子有这样的迫切需要。理智上，她能够接受，但是感情上，她依然觉得怅然若失，有强烈的失落感。养育孩子多年，并深深投入他们的成长，但终有一天孩子仍会离我们而去，这样的痛苦实在令人心如刀割。

而当我们感到自己的脆弱时，身为母亲的各种挑战会更加重。许多事情都会造成母亲的压力，譬如说单亲家庭的母亲，或不得不独自抚养孩子的母亲。在孩子准备脱离我们、爱我们的心不如以往时，没有任何亲近的人向我们保证还有人在爱着我们，此时母亲们会更加脆弱。当我们发现自己独自在家，陪着我们的是一心反抗、疏离的孩子时，自己的需要、不堪一击的脆弱和被忽略的感觉会全部一拥而上。

不论你是否愿意或能否忍受孩子的怒气，或是否已经筋疲力尽，都无法避免孩子带给你的无力感与伤害。如果你发现自己习惯性地感到筋疲力尽，无力教养子女，那么在决定如何教养前，请先把注意力转向自己。当我们内心充满能量，能够解决严重的分歧时，才有最好的机会教养子女，所谓的能量意指要有朋友、兴趣、外力支援，了解轻重缓急，以及彻底明白自己的人生。

那么，在教养子女的领域，我们如何才能走到这一步，让我们既能温馨地感激，又能忍受其中不可避免的疏离。首要，我们需要找出自己情绪上的需要，并且好好地照顾这份需要。唯有真实地体会到，妈妈的“自我”对孩子的发展具有关键的影响力，必须先合理满足母亲的需要，这样她才能在必要时，为了孩子，而把自己的需求搁置一旁。比起快乐或满足的人，任何工作过量、感到空虚寂寞或忧郁沮丧的人都很难好好过日子。如果你曾经历快渴死的感觉，就无法分享你的第一杯水；但如果你拥有很多水，不但能与人分享，也许还可以忍耐着不喝，先让给别人喝，妈妈就常被号召“将就着不”。端看我们接受自己和身边人赠予的程度，才能决定我们有多少东西能够给予孩子，这与工作、已婚或离婚、只有一个孩子或六个孩子都没有什么关系，而是与我们能否鼓起内在足够的爱心、支持和激励，继续担任教养工作，能够明察事理，觉得我们的生活是有目标和意义的有关。你无法假装快乐，**当我们能够感到被爱、被重视并与家人亲近时，我们的孩子也会有同感。**

截至目前，我要强调的是，比较快乐的妇女会抚育出比较快乐的孩子，但这不是妇女应该照顾好自己的唯一原因。我们感觉更好的唯一原因是我们能够成为更好的一个人或母亲或太太，如果不是这样，那就是在扯自己的后腿。富太太们是所有不快乐女性中，最不可能为她们的问题寻求协助的社会族群，因为社会文化要求这些妇女看起来绝不能自我沉溺或是脆弱，还要努力捍卫隐私，绝对不能让完美的外在形象被拆穿。就像童话故事《绿野仙踪》里，桃乐丝掀开了巫师营

造的假象，我们都很害怕真面目被揭穿，这样的担忧会产生严重的隔离感，往往导致我们饮酒过量、吸毒和感到沮丧忧郁。如果你有这样的问题，就应该开始考虑自己的需要，你已经有足够的理由去寻求协助，为自己的幸福奋斗。

正视我们的教养问题

眼前有许多研究人员和临床医生检视并试图了解穷妈妈、单亲妈妈、养母、女同性恋母亲、职业妇女和中产阶级母亲的家庭生活，她们的努力绝不会白费，必然能够帮助女性减轻苦难并带来曙光，让大家更明白如何帮助社会的基本单位，也就是家庭更有效地运作。

不光是社会条件差的母亲，经济条件优越的母亲所面对的问题，我们也应该同样地追根究底，进行了解，老是把富妈妈的不快乐描绘成无来由、神经兮兮或自私自利，是不正确和误导的看法。大多数人都很有爱心，也很慷慨。即使面对强烈的个人与文化压力，也会尽最大的努力“感恩惜福”，向全世界显示自己多么完美、多有能力，同时也努力隐藏脆弱的心灵。即使是富有女性也会面临难题与挑战，就算舆论媒体如何攻讦：“你还有什么好抱怨的。”也都无法改变这个事实，毋庸讳言，我们的社会对富妈妈的要求非常高，甚至高到令她们喘不过气来。

心理学里有个IP的概念，指的是“代罪羔羊”（identified patient），通常一个家庭中有位成员被带来治疗，这个成员就会背负起全家人的问题。不管是忧郁沮丧或饮食失调的女儿，还是滥用药物或离经叛道的儿子，都会让全家人把注意力从偏离正轨的家庭，拉到病人身上。无论是酗酒过量的母亲、欺凌霸道的父亲，还是糟糕的婚姻，为了紧急治疗自我毁灭中的孩子，所有的问题都先退让一旁，全家齐心帮助孩子。虽然全家同心协力的态度能让接受治疗的孩子获得

良好的治疗效果，但就像萨曼莎的例子，如果父母无法从中获得任何纾解，就不是最好的结果。我经手的案例中，至少有一半，开始时是为了治疗情绪忧郁沮丧或行为失控的孩子，但最后往往会触及母亲，帮助她从中获得协助和支持。在许多方面，富家子弟是富裕家庭里不快乐的母亲，甚至是更广义的任何与富家子弟有点儿关系的需要心理治疗者的标定的病患。当这些孩子发生问题、需要治疗时，通常是由妈妈帮他们约诊的，既然这些妈妈能够帮有需要的孩子打电话约诊，为什么无法帮自己约诊呢？为什么帮助我们的孩子是这样既直接又自然的行为，但却把自己的问题搁置一旁，任其郁积好几年，甚至几十年呢？

别害怕流露自己的脆弱

富妈妈是聪慧、争强好胜、坚韧不拔、关切保护、风趣和幽默的，她们不是弱者，至少对外公开时绝不示弱。对她们来说，脆弱代表一种承认，承认感情受伤、承认有需要、承认过得并不好，这不是富妈妈觉得自在的领域。她们喜欢高高在上，待在自认为安全、有能力和有成就感的地方，喜欢在家长教师联谊会、加油站、花店或美甲沙龙，甚至是各种社交活动里出没，老是和其他家长讨论孩子的表现，偶尔说说别的孩子的八卦，例如，某某被送到戒护中心，某某酒醉驾车被抓，但永远不会是自己的孩子。在公开的场合里，这些富妈妈看起来光彩夺目，她们的孩子也同样灿烂耀眼。

其实不是只有富妈妈害怕表现出脆弱的一面，许多人都选择不暴露自己敏感柔弱的部分。对很多人来说，之所以这样小心翼翼是因为，在孩童时期或长大成人之后，重复体验到在自己感到脆弱的时刻，需要并没有获得满足的困扰，因此，合理的做法是把自己武装起来，至少可以保护自己免于失望、愤怒及伤心。

回溯人类历史，隐藏伤口，不让敌人看到，是完全合情合理的做法，这样我们才不会被一棒打昏，拖进山洞里。对于总是感受到侵略性，而非同情心的女性，伪装出“完美”且让人害怕的样子，是最能保护自己避免受到剥削和误解的良方。可是这么做不仅令人心力交瘁，且到头来可能是一场空。我们都是凡人，正因为我们有爱有恨，因为我们会胜出也会败退，因为我们既独立又贫乏，所以我们不能只拥抱自己的优点，却忽略弱点。孩子需要看到母亲强势的一面，也需要目睹母亲与挑战搏斗，否则孩子要如何了解无论挑战或失败都是生命的一部分？适度与孩子分享困境的妈妈，才是能够以身作则，帮助孩子了解受挫时如何恢复、遇到问题时怎样积极解决，以及如何慈悲对待自己的好母亲。

试着回想自己童年时，感到害怕和缺乏保护的经历。也许是第一次被单独留在家里，任何的微小声响和嘎啦声都让你吓得跳起来，可是当你听到父母开门的钥匙声，知道自己安全了，马上全身涌现如释重负的感觉；也许是你年轻时，第一次心碎，每个人都不当一回事，只有亲密的爸爸或妈妈，认真地看待你的哀伤和心碎，在你趴在枕头上啜泣时，静静轻抚你的头发。我们都曾经脆弱过，就像孩子现在的状况一样，当孩子需要你时，你仍然选择武装自己，拒绝承认孩子显而易见的伤心、悲哀或沮丧，也许人生没有什么是公平的，你可以放任孩子自己舔舐伤口，学习你口中的现实，但如果爱和亲密可以帮助孩子抚平痛苦，何乐而不为。

孩子总是强烈地受到母亲的情绪的影响，无论我们多么自以为“孩子什么都不知道”，但永远也骗不过孩子。**母亲的心理状态就是孩子的生命线，母亲有多努力地隐藏她不快乐的感觉，孩子就得同样辛苦地去确定妈妈没有问题。**孩子们会用自己的方法来适应，可能是用功读书，当个好学生，希望妈妈因为他们的成就而心情变好；也可能表现出适应不良的行为，例如，故意表现得很冲动，试图把妈妈的注意力从不开心转移开。这两种方式，都让孩子花费太多

精力去为母亲着想，却花太少力气来改善自己的未来。童年与青春期的任务是帮助孩子成长，而不是协助父母成长。

一位母亲坐在我的办公室里，她是社区的中坚分子，能说会道又受人喜爱，头发整理得一丝不苟，服装也很讲究。她婚姻幸福美满，育有两个甜美、有点儿安静并犹豫不决的小孩。她每周都来，坐在长沙发的前端，背脊挺得僵直，跟我叨叨地说着生活中微不足道的琐事。她不断地告诉我，她有多“幸福”，我不知道她为什么要来看诊，但我已经习惯她所表现出来的模样，很多富有女性求诊初期都是这个样子。我知道要等到她坦诚还要很久，我告诉自己应该感谢能有这么“轻松”的时刻，但却又不由自主地有种不安和疏离感，不知道做她的孩子是什么滋味。尽管这位母亲用高超的社交技巧精心雕琢出一片幸福的假象，但只要她走进来，我的办公室就感到一股挥之不去的哀愁和了无生趣。

有一天，我离开了自己的椅子，走到长沙发边坐到她身旁。我冒险地直视着她的眼睛，告诉她我觉得她来看我是为了极难启齿的原因，我从她身上感受到强烈的悲伤，我想那是因为她很哀伤。当时，她吓了一大跳，我不知道自己是否说得太多，于是我停下来，不过还是留在长沙发上陪着她。一开始她完全不动，不过慢慢地，她的双手开始颤抖，眼神游离于地板和我的眼睛之间，然后用低沉到不行，几乎是机械性的声音，开始向我倾诉她的故事。她告诉我，她十二岁时遭到亲生哥哥的性侵犯，她的母亲拒绝相信她，并痛骂她是妓女和荡妇。于是本来就是好学生的她，选择埋首于课业之中，努力读书，成绩顶尖，即使性侵持续了三年之久，直到她哥哥到外地念大学。叙述的过程中，她并没有哭泣，但我可以感到泪水刺痛了我的眼睛。

接下来的四个月，这位母亲躺卧在我的长沙发上，包裹着我为她准备的毛毯，分享着从没告诉任何人，包括她先生在内的秘密，让我泡茶给她喝并照顾她。她从没想过自己的感受能够变好，她一直担心

先生会离她而去，或孩子会有情绪化的反应。有意思的是，在她所谓“精神崩溃”以后的头一两个星期之后，她再度回到生活常轨，出任学校董事，到处担任义工，甚至逐渐地对先生坦承痛苦的过往，与孩子开诚布公。她最担心的事并没有发生，她的先生没有离开，她的孩子也开始与她分享他们自己生活的点点滴滴。

这位母亲，就像我看过的许多母亲，都认为脆弱的代价太过高昂，最好不要依赖任何人。因为她自己没有可以仰仗的母亲，于是她自行推衍出这样的逻辑，但却是个不幸的结论，聪明、能力又强的她遂发展出自己的方法，保持马不停蹄的忙碌，然后关闭所有的感情知觉。然而，随着时间过去，她逐渐发现自己越来越无法控制早年的创伤，看似“强势”的外表，其实只不过是在脆弱的童年往事的墙壁上糊了一层壁纸罢了。

在自我关闭的过程中，她看到孩子身上开始出现和她小时候一样的小心翼翼和沉默的模式。和大多数的母亲一样，当攻击开始冲撞我们孩子的健康情绪时，我们会不计代价地保护孩子免于伤害和离弃。我从这位母亲身上学到很重要的一课，有时候离开我们的椅子，直视着病人（或配偶、或朋友、或孩子）的眼睛，大声说出任何不对劲的地方，明确表示想要帮忙的意念是很好的方式。同理，有时我们也需要大声地说出我们需要帮忙。伸出援手或寻求协助也许会让我们自觉脆弱、让朋友困惑、被配偶轻视、受到孩子抗拒、病人会恼羞成怒，但是可以帮助自己回到生活常轨，请记住你无法接受援手的时刻，然后再记住有人解救了你的时候。

面对忧郁的心情

对于长期不快乐的人而言，为了自己，也为了孩子，寻求协助真的很重要。亲子关系中被研究得最透彻的一环，就是忧郁沮丧对孩童

发展造成的影响，尤其是感到沮丧的是妈妈时，父母亲的忧郁对孩子的冲击尤其强烈。一项长达十年，以父母忧郁对孩童发展造成的影响为主题的研究观察发现以下结论：

1.忧郁的母亲较无法敏锐地对孩子做出回应，以致亲情发展较不稳固，对于婴孩及幼儿尤其有害。

2.当父母亲之中有人感到沮丧，他或她的小孩有百分之六十一的概率，可能在童年或青春期出现心理失调的情况，发生的概率是父母没有抑郁症小孩的四倍。

3.当孩子或青少年有忧郁沮丧的母亲时，那个孩子有百分之四十五的概率可能发展出抑郁症，而母亲没有抑郁症的孩子只有百分之十一的可能出现抑郁症。

4.忧郁沮丧的母亲，会让青春期的女孩比男孩，更可能罹患抑郁症。

5.婚姻冲突是造成忧郁沮丧的主要原因，尤其是母亲方面。

6.沮丧的母亲倾向于把暴躁易怒的情绪发泄在孩子身上，态度也比较负面。这些妈妈通常很爱批评人，而持续的批评会在孩子身上造成一大堆问题，包括药物滥用和行为失序。

以上的统计数字看起来很让人心烦意乱，尤其当你就是被忧郁沮丧所困的家长时，不过，重要的是搞清楚事情的脉络，了解自己究竟应该如何降低忧郁沮丧对孩子的冲击，**首要的是，已罹患抑郁症却还未接受治疗的家长，需要帮助。**不幸的是，这些家长多半不愿意暴露其脆弱的一面，甚至连心理医生都不信任。沮丧的情绪是很难隐藏的，而我看诊的大部分青少年都是绝佳的诊断者，他们很能辨识出父母是否忧郁。就像父母酗酒的孩子放学回家时，只要看一下窗帘

是拉起或放下，就知道接下来将可能发生什么事；而忧郁沮丧父母的孩子，只要稍微互动，很快就会察觉到家里有多“阴郁”。“阴郁”是我几个状况严重的青少年患者使用的词汇，用来指称缺乏精力和兴趣的抑郁症病患。当屋里非常“阴郁”时，这些孩子就赶快离开，要不出门，要不躲进房间，至少在情绪上可以保护自己，不过这么做却让父母感到更痛苦和被离弃。

忧郁沮丧是会遗传的，因此，有抑郁症的父母，更应该注意孩子，避免蒙受任何风险。还记得当孩子还在襁褓时，我们是如何热切希望孩子拥有健康的自我，前提是我们自己得先要拥有。父母的沮丧会对孩子造成太负面的影响，如果我们之前有忧郁的症状，并接受过适当的治疗，那么过去曾有过的沮丧就不会再来影响孩子，但是眼前，日复一日的行为一定会对孩子造成影响。当我们感到忧郁时，就没有办法有效地教养子女，同样，我们自己也不能光靠热情和目标而自顾自地活着。随着药物、心理治疗和认知行为学的演进，抑郁症治疗目前已有很高的概率可以获得令人满意的结果。

父母也要照顾和结交朋友

还记不记得最后一次有人问你“要不要跟我做朋友”是什么时候？是小学时吗？！是不是一想起就觉得很窝心。当我们长大成人，成为独立自主、有能力和享有特权的成年人后，就很少有机会再听到这样的问话，也不太可能主动去邀请别人当朋友。很多人都有这样的感觉——生活越忙碌，越觉得与人隔绝。

不少心理学家提出过关于稳固的亲密关系对女性的重要性，以及处理问题时与人亲密接触的好处的论调。最近甚至有证据显示，面对威胁或压力时，女性的因应之道是向人求助，所展现的行为模式可称为“照顾和结交朋友”，与男性的典型的“抗争或逃跑”的做法恰恰相

反。“照顾”具有滋养的一面，可以保护孩子并降低压力；结交朋友则是创造及维持友谊。不管是动物或人类的研究都显示，母亲对孩子有一套保护机制，体验到压力的女性会和其他女性团体结盟。

二○○五年上演的电影《冲击效应》（*Crash*），探讨刻板印象与偏见，内容描述一位以自我为中心的富有女性，发现虽然身边环绕着昂贵的事物，但遇到紧急状况时却没有半个朋友可以依靠，影片结尾时，她趴倒在拉丁裔管家的臂膀里啜泣道：“你是我唯一的真正的朋友。”就像这部电影里令人痛心的一幕，在现实生活里还要痛苦许多。没有什么东西比隔绝更让人难以忍受，对女性尤其是。所有文化中都有礼赞生命中重大事件的仪式，譬如诞生、死亡、婚姻、成年礼，因为没有交流与支持的生活是令人无法想象的。然而，很多富有女性却仍在孤军奋斗中，她们渴望与人交流，但却踌躇犹豫，不敢朝交流、友谊和最终的亲密“踏出第一步”。大部分的人每天忙于养育孩子、经营婚姻和工作，已经忘掉如何结交朋友。尽管表面上看起来好像朋友很多，每天忙个不停，一会儿要参加读书会，一会儿要跟同事、朋友喝咖啡，但这与拥有好朋友甚至是知己的感觉不一样。

与人相知、相交和拥有社会支持的重要性不言而喻，但当我们为了应付肩上担负的重任以致几乎喘不过气来之际，到底该如何创造出一个守望相助的社区或紧密的友谊呢？当然，还必须确认问题的轻重缓急。如果我们够寂寞、够隔绝、够孤独，并认为若没有稳固的友谊自己就会枯萎时，就会找出时间来，到这个时候，我们也许就会勇敢地站出来，冒着被拒绝的风险去寻求友谊。或许这时的我们看起来非常彷徨无助，更没有勇气问出口：“要不要跟我做朋友？”但如果我们想让别人看见，就得在别人面前现身。

努力站出来的女性，最好采取“婴儿学步”的方式逐步前进。你不可能跑到街上随便抓住一个人，要求“做朋友”，比较合情合理的做法是，想想看身边有没有一两位与你意气较相投的女性朋友，约对方吃

个饭或喝杯咖啡，或许也可以一起去散散步。关键是我们要感觉到自己可以敞开胸怀，能在这些接触中冒点儿小险，整个散步过程中不要只是谈论你的小孩多会运动，或者最大的孩子已经修完多少学分，你要透过适当的步调，逐渐开启内心与人交流。事情就是这样的，只要有人对自己敞开胸怀，大部分的人都会懂得感激，甚至觉得受宠若惊。

当然，勇敢踏出的每一步都不能保证友好的结果，当你追求情绪上更开放的人际关系时，也可能遭到抗拒。你可能有得也有失，但如果你完全不尝试，就不可能有任何收获。也许就是有人不回你电话，或不回复你的午餐邀约，千万不要因为这样就感到晕头转向，只要能保持好心情，就会有帮助。和其他发展人际关系的技巧一样，越是努力打开心房、以诚待人，越能培养出深厚的友谊，与他人的交流也会越来越得心应手。

已婚妇女工作与否的利弊得失

身为职业妇女，妈妈的工作是否会对孩子的情绪发展造成影响，这方面的辩论已经延续了几十年，大众传媒时不时就报道上班族母亲对孩子发展的正反影响，在撰写本书之前，我已经好一段时间没有研读关于母亲的工作、托管以及孩童发展的相关研究。我知道托管的品质很重要，而富有女性负担得起具有一贯性、关爱和用心的托管照顾。曾有研究指出，母亲去上班可能会影响孩子，更诡谲的是，研究认为，上班族母亲的孩子可能和父母玩两手策略，我很期待学术界针对母亲选择离家外出工作会对孩子造成什么样的影响进行热烈辩论，我很讶异（对身为在职母亲的我其实也是松了一口气）地发现，各方的研究指出，母亲的工作情况对孩子的调适没有任何影响。这当然并不是为任何特定的母亲或家庭说话，可是社会科学研究口径一致地驳

斥母亲去工作是影响孩子情绪发展的重要变数的神话，确实令人放心不少。

但这个发现也有违背直觉之处，毕竟，全职的妈妈不是更能陪伴孩子吗？难道陪伴不是亲子关系中的正向能量吗？如果妈妈能够天天在家，相对于只能有半天或几个小时在家，为什么不会对孩童的发展造成任何影响呢？

假如能够设定时间为预测孩子健康发展的唯一变数，那么结论或许会有所不同。没有任何迹象显示时间本身对孩子是有利的，对孩子有益的应该是花在与人健康、满足互动上的时间。随着孩子的成长，他们的需要也会跟着转变，但是维持不变的优势是要能拥有一位远离忧郁沮丧，能够“因应”孩子需要的母亲，如此才能让孩子获益。比起快乐的上班族母亲，不快乐的全职妈妈更不可能培育出健康的孩童。

谈到在职妈妈与全职妈妈的问题时，眼睛所见的往往不是事实的全貌，很难去定义什么是“典型的”全职妈妈，或者什么是“典型的”在职妈妈。在职妈妈从每周上两天班的教师助理，到每周得卖力工作七十个小时的职业妇女都有。全职妈妈也可能花一大堆时间打网球、享用午餐，或忙着参加家长会、地方艺术协会，并在十几个社区组织担任义工。孩子的抱怨很少会与母亲的工作情况有关。“我希望我妈去找个管我以外的嗜好。”一个家有全职母亲的青少年说，“每当我需要她时，我妈好像总是失踪不见了。”这个十岁孩子的母亲，对于自己是个全职妈妈的身份感到相当自豪。当一个母亲，她的烦恼已经够多了，何必再担心她们外出工作是否会损害孩子的情绪发展，更何况事实上并不会，只要能够维持生活平衡，并不会妨碍孩子的发展。

不管从事哪种工作，大多数妈妈担忧的事情都大同小异，也对差不多的事情感到内疚。她们担心孩子的安危，忧心孩子受到网络色情的荼毒，更害怕性、药物和酒精以及“不良”的同伴对孩子造成的负面影响。她们为自己做得不够而感到内疚，对发展自己的兴趣和嗜好觉

得有罪恶感，另外，她们也担心自己在自由、介入、金钱和物质方面给孩子的太多或不够。无论要不要去上班，每个母亲心中都有同样的担心和罪恶感。

不管上不上班，母亲面对的很多担忧和挑战都大同小异，如果不辨识出其间的差别也未免太过天真。选择出门上班，尤其是拥有事业的母亲，往往得肩负起家庭和工作上的繁重责任。孩子明天要参加足球决赛，可是后天有份报告得交，怎么办？干脆不要去看球赛吗？面对这种困境，大多数的职业妇女都会先去看球赛，然后开夜车赶报告。筋疲力尽的感觉如影随形地伴随着每个在职妈妈，即使再喜爱工作，还是忍不住要唠叨怀疑自己没能够在事业、家庭和个人需求之间取得良好平衡。每当必须付出点儿什么时，这些在职妈妈通常先牺牲自己的需要，反而因此更加深了隔绝感、愤怒与罪恶感。很多女性都以为“鱼与熊掌可以兼得”，自己能够兼顾家庭、事业、金钱和机会，这其实是不切实际的幻想。有野心，而且对自己和别人期望很高的女性通常并不快乐，反而是快被压得喘不过气来，为了逃避压力，只能更埋首于工作，到头来更加深了家庭问题的严重性，但若要她们放下工作，又舍不得晋升的机会。我认识的许多女性，无论是患者、朋友或同事，都感到“千头万绪”，不知该如何把生活中的不同部分整合成为整体，以获得期望中的回报。

至于留在家里全心养育子女的母亲，也要面对不同的挑战。这些全职妈妈是左邻右舍的“求援”对象。例如，每逢学年初，填写孩子的学校文件时，我都会在邻居中找位全职妈妈当我不在时的孩子紧急联络人，其他在职母亲也是如此。结果，全职妈妈变成了所有在职妈妈的好帮手，帮忙从学校里接回生病的小孩，载孩子们去参加课后活动，还得回答我们这些忙得焦头烂额、搞不清学校日程表和自己日程表的母亲的一大堆老是重复的问题，像是足球选拔赛什么时候举办及返校夜是什么时候等。家庭主妇的义工参与度很高，除了家庭事务外，她们也会帮忙开车载送学童参加户外教学或者投入公益活动。

许多放弃事业的妇女，觉得自己错过了去工作才能得到的同事之间的友谊、忠诚、刺激和赏识，于是准备在孩子长大时重返职场，不过与我谈过话后，大多数的妈妈还是决定回家照顾孩子。成为全职妈妈的女性对自己作的决定都感到很开心，尤其当孩子还小的时候，虽然她们偶尔还是会觉得被在职妈妈嘲笑，或被媒体忽略，因为媒体比较着重于报道在职母亲的问题，就连网络书店贩售的关于在职母亲的书籍数量也是全职母亲的两倍。或许是因为在职母亲对自己扮演的双重角色感到矛盾和有罪恶感，因此会买更多的书来看；或者反映出一个事实，即使是在富裕社区，大多数的女性还是会出门工作。

当我们问道："母亲是否应该出门工作？"我们搞错了问题的焦点，正确的问题应该是："我们该如何找到孩子的需要和自己的需要的平衡点？怎样才能变成懂教养的母亲和充实、开心的女性？"很清楚地，这两种需要并非各行其是，两者应可以紧密结合在一起。第一个问题很容易回答，是的，如果母亲想上班就去上班，如果外出工作能让她有成就感、能滋养她的自我意识，工作提供的额外收入，能够充实她们认为对自己和孩子都很重要的教育资源和生活体验，那么就应该去上班。至于第二个问题就复杂得多了。

重视自己的成长和发展

我有一位患者玛丽莲，是某家知名大企业的财务总监，她非常能干，很多猎头都对她虎视眈眈。工作上，玛丽莲表现优异，每天超量完成工作，每星期平均出差两天，常要飞到伦敦或香港开会；在家里，先生的工作状况不太顺利，正值青春期的儿子开始滥用药物，十岁大的女儿老是把自己打扮得很放荡，每任管家都做不久。由于她先生的工作压力也很大，夫妻俩老是觉得"能够给孩子的关爱太少"，所以对孩子采取完全宽容放纵的政策，对孩子的任何要求都欣然同意。为了能跟孩子多相处几分钟，夫妻俩把彼此能共处的一点儿时间都省

下来陪伴孩子。她的两个孩子总是予取予求，完全以自我为中心。这个案例让我想起自己那段找不到生活平衡点的日子。

我的小儿子刚出生时，我的病人排得满档，我撰写的孩童教养书广受欢迎，媒体接连不断的访谈邀约，当时我不仅对功成名就不感到高兴，反而越来越易怒与不开心，而原本和我很亲昵的两个儿子也变得越来越难搞，我几乎退让到任他们予取予求。由于没有大家庭可以仰赖，老公又是忙得不可开交的外科医生，当时的我整天焦头烂额地疲于奔命，周旋于心理医生、作家和养育三个孩子之间，忙到没法培养友谊，也疲惫到无法参与任何社交或宗教活动，我知道再不做些重要的调整，我或我的家庭都将无法支撑下去。

于是我把办公室搬到家里，把看诊的时间减半。这个决定听起来容易，做起来困难，其中牵涉到我先生和我自己为解决家中教养责任分担不均问题的重重挣扎和努力。最后我决定，无论我的“立场”如何，我的孩子都更重要。我选择维护完整的婚姻，舍弃事业的更上一层楼，成为更放松的母亲。我相信当时，我为孩子和我自己做出了正确的选择。但这会是完美的解决方案吗？完全不是，但解决掉的问题绝对比创造出的问题要多，也让我觉得大多数事情都做得不错，而不是每件事情都做得很糟糕。这种方式对我来说是行得通的，虽然并非我想象中的那么理想，但却一样管用。我不再感到被切割成片段，而是完整的整体。为何自我的“完整性”会这样重要，本能让我们为孩子的幸福而放弃部分自己的生活。打从看到孩子的第一眼起，我们就愿意为他们舍弃自己的生命，也开始了自我牺牲。尽管随着孩子的长大，这种自我牺牲的程度会逐渐递减，但我们还是会以各种不同的方式为孩子付出，陪他们去迪斯尼乐园而不是去巴黎，选购家庭休闲越野车而不是酷炫的跑车，为孩子的返校夜和棒球赛放弃自己想看的电影及小说。

我从那样的经验学习到，身为母亲以及大人，我们的职责就是要能清楚界定优先顺序，并且了解所有决定都牵涉到选定一条道路和舍弃另一条道路。幸运的是，我刚好热爱我的工作，而在这个领域里只上半天班还蛮容易办到。如今我的大儿子和二儿子都已经长大并离家，我发现自己又能不带焦虑和罪恶感地回到我所看重和追求的知识岗位。选择在家上半天班，我会不会觉得自己失去了什么？或许有一点儿，但并不多，硬要说有的话，我最感到后悔的是没能陪在孩子身边的时间。我常常会提醒自己，人很容易把过去浪漫化，我几乎忘掉那段差点儿把我逼疯的无聊和受挫的时光。但是我明了，并没有什么解决办法是完美的，我们必须知道是什么造成我们最大的痛苦，或为我们带来最大的成就感，然后依此做出决定。对我来说，最有效的方法可能对某些女性毫无用处，对某些人而言根本不可能。我们必须做出有关工作和孩子的决定，这是我们所需面对的最困难的决定之一。

玛丽莲的工作并不允许她只上半天班，对许多职业妇女而言，放弃事业，即使只是暂时的，都会造成她们在感觉上或实际上无法重新站稳脚跟的结果。对这些女性来说，职场上最具有生产力和野心勃勃的黄金岁月，刚好就是她们需要养育子女的时间，许多女性日复一日地被迫做出令人惊讶的选择。至于社会拒绝投入资源建立机制，让妇女能够更有效地整合工作和亲职的议题在此不多作讨论，光这个部分就足以再写一本书了。

一直以来，女权运动从未止息，努力至今，好像所有门户都已为我们大开，但事实上，我们的配偶却未完全参与，社会也未把照顾孩子放在最首要的地位，就算再牺牲，女性在职场中遇到的无形障碍还是千真万确的。当然，现代女性的选择比以前多很多，但是选择也为相互竞争的角色带来冲突。不幸的是，社会上超人妈妈风潮的兴起，拼命建议我们不能只扮演好母亲，还要兼顾家庭与工作。

最后，玛丽莲决定重新评估她的工作时间表，她知道频繁的出差给她的家庭带来最大的伤害，因此她换了一个有趣却不那么位高权重的职位，大幅降低出差的频率，玛丽莲依然继续全职工作，但不再总是缺席，她的缺席对她的家人来说是最大的压力。玛丽莲的先生也努力拨出更多时间与家人相处，给行为脱序的孩子立下种种规矩和奖惩规定。至于夫妻俩也重新审视彼此间的关系，经过一段时间，其实是蛮长的时间以后，他们的家庭恢复了平静，以前从不帮忙洗碗、铺床或整理落叶的孩子也开始协助做家务。以前忙得像陀螺似的母亲放慢了脚步，回到平衡的夫妻关系中，并训练孩子学习自制和培养责任感。枯萎的婚姻需要照顾，才能再度发芽、茁壮。

玛丽莲和我仍会时不时安排会谈，我们大多在讨论事业上有野心却仍在养育子女的母亲所面临的无可避免的问题。心理学家温尼科特（D.W.Winnicott）创造出"差强人意的母亲"这个术语，对于倾向于完美主义，又想花最少力气把每件事情做到尽善尽美的女性来说，这个术语是个能够振奋人心的补药。人生不像古谚所说的，"绝不要让别人看到你辛苦流汗的一面"或是"打落牙齿和血吞"，这是不切合实际、也不合情理的说法。当妈妈真的很辛苦，不仅流血流汗，而且常常是一个人辛苦流汗。就算是经济条件优渥的女性，她能请得起保姆帮忙照顾孩子，可以聘请管家帮忙操持家事，但是却买不到职场上的相知相扶和友爱精诚，而这却是经年累月帮着我们熬过多方劳碌的必要支持。

今天人们所知道的母亲身份，是富裕社会下的独特产物。世界上很少有女性像经济优渥的美国母亲一样感到孤独，被很容易就你来我往的通勤关系所切断。尽管我们深爱着我们的孩子，但老实说，对于母亲这个身份，对于与家人的距离，对于养育子女责任的优势，对于一起分享欢乐、问题及自身价值的人际往来等种种，我们仍存在着许多问题。在美国，曾有段时间，我们都有大家庭和社区来分担养育子女的责任，目前世界上还有很多地方依然如此。在那个时候，孩子随

时有人关照，母亲不用随时关注孩子的动向，她可以做很多事，像是煮饭、清洁、缝补、园艺、洗衣和交际，不必老是担心自己有没有照顾到孩子的需要。

当母亲能够好好照顾自己，也能好好照顾子女时，孩子才能茁壮地成长。搭飞机，乘务员为乘客示范紧急逃生步骤时，会告诉你“先为自己戴上氧气罩”，如果你不能呼吸，就不能帮助其他人。**请务必确保你重视自己的成长和发展，确定你保有自己的生活空间，能够容纳除了家庭以外让你感到快乐的事。**那可以是你的工作或你的朋友，可以是追求有创意的兴趣或与自然的互动。兴趣与热情能充实你的心灵，帮家人带回一位重新点燃精力、有能力付出并且心满意足的母亲。在我的办公室里，常可见青春期的少女一次又一次地乞求我帮助她们的母亲“过自己的生活”。

最让我吃惊的是，每个母亲都可以在一次又一次的周末里找到时间，长途跋涉到某个遥远的地方，只为了看孩子踢足球、打棒球或篮球，但却从不花时间，也许是一个周末的下午与女性友人相伴，自由自在地放松心情、脑力激荡，一起聊是非、互相打气。当父母努力把时间分配给孩子的足球赛、钢琴独奏，却忘掉给孩子最好的礼物是父母幸福的婚姻时，你们的婚姻就会摇摆不定。

这是我累积五十年的人生经验，其中二十五年是以母亲，二十五年是以心理医生的身份所提出的谏言。人生相当艰苦，我们或多或少都受过伤、被忽略、被“视而不见”，或失之交臂过，这些经验只不过是人生必经的历程，人类的团体、部落或是家庭里有那么多需要照顾的事情，孩子的需要只不过是其中之一。父母要完全顺应孩子的需要真的很困难，**所谓的完美母亲是一种幻想，我们把它抛开比较好。**我们全都没有完美的母亲，就像我们自己不能成为完美的母亲一样。尽管如此，世代继续交替，孩子照常长大成人、生儿育女。不必为你得不到的东西感到愤怒或难过，我们无法改变过去，我们也许会

永远带着对童年的失望，虽然整个世界、我们的孩子、配偶以及朋友都无法治愈我们的创伤，我们却能对自己更宽容点儿。

我们如此深爱的天之骄子——不惜为他们做牛做马的孩子，如今所承受的是研究人员在孩童发展史上从未记载过的情绪苦难。这些问题不太可能会“自行解决”，青春期的忧郁无意外地会演变为成年后的忧郁沮丧、毒品会带来的黑暗和不确定的未来、焦虑失调，让人严重丧失生活的品质。虽然导致这种情绪疾病流行的肇因很复杂，也很难解，但是我们的爱心、我们不畏缩地诚实面对自己的强项和弱点，还有我们愿意考虑教养的价值在于温馨和接受而非压力与批评等，将能帮助我们的孩子重拾更健康的童年与青春期。当我们保护孩子不受过度操控、生活压力和学业压力的荼毒，取而代之地选择以温馨、清楚的规范、坚定的态度来教养孩子，并且为他们的潜力与独特性感到欣慰时，那么我们的孩子就会自由自在地回归到他们的基本任务，发展出健康的自我，有足够的能力面对人生中无可避免的起伏波动。我们必须以同样的热心和严肃的目标来保护自己的发展，如此才能够为孩子带来保障。

无论是母亲、父亲、孩童，还是青少年，全都渴望有人爱我们是因为我们的本质，而不是我们做了些什么。确定让你的孩子知道你们有多爱他，你们对他的爱不是因为他考到好分数、得到奖状或奖励，而是为了他们努力学习独立，学习成为能干、正直及有爱心的人。我们要确定我们的重点是放在这些能够促进健康自我发展的特质上，鼓励发展独立自主和自我管理的能力，重视人际关系和人与人之间的互惠互利，并且为自我胜任感预留发展的空间，同时要能真正看见、真正欣赏、真正去爱我们眼前的孩子。如果我们的眼光能专注于真正重要的地方，而不是花钱消灾似的坠入富裕文化下的毁灭性价值观，那么也许可以降低我们用心养育的天之骄子的情绪困扰了。